

2026年度 学校保健委員会 学校医による事前質問回答

【砂埃による健康への影響】

強い風が吹くと、校庭の砂埃がすごいで、健康状態に影響があるお子さんがいないか気になります。

●学校内科医 澤田先生より

砂埃は、ぜんそくやアレルギー性鼻炎などの疾患を有する児童において、症状悪化の要因となる可能性があります。また、目や喉の刺激症状を訴える場合もあります。

●学校眼科医 小成先生より

強風で砂埃が舞うと、目に砂やほこりが入り、異物感、充血、涙、痛みなどを起こすことがあります。

目をこすると角膜に傷がつくことがありますので、目に入った場合はこすらず、水でよく洗い流してください。痛みや充血が続く、目が開けにくい、見え方がおかしい場合には、眼科を受診してください。

なお、近視予防の観点から、屋外活動は大切ですので、砂埃の強い日に限って、活動場所や時間を工夫するのがよいと思います。

【睡眠に関して】

睡眠と食事・身長の関係、睡眠不足が体に及ぼす影響

●学校内科医 澤田先生より

成長ホルモンは主に睡眠中に分泌されるため、慢性的な睡眠不足は成長によくないと考えます。

また、一般的に睡眠不足は、集中力や学習効率の低下、疲労感の増加、気分の不安定さ、免疫力低下などに繋がることが知られています。

【姿勢に関して】

姿勢と視力について

●学校眼科医 小成先生より

姿勢が悪く、目と本やタブレットとの距離が近くなると、目は長時間ピントを近くに合わせ続けることになり、眼精疲労や近視進行の一因になります。特に成長期の子どもは注意が必要です。

画面から目を 30 cm以上離し、背筋を伸ばして使用しましょう。

また、30 分に一度は画面から目を離し、20 秒以上遠くを見る習慣を付けることをお勧めします。

姿勢保持と骨格形成の関係について

●学校内科医 澤田先生より

成長期において適切な姿勢を保つことは、筋肉や関節への負担軽減につながります。

しかし、姿勢の悪さが骨格形成に影響するというエビデンスは聞いたことがありません。

適度な運動習慣が、体づくりに大切ではないでしょうか。

【運動に関して】

運動と学習の相関性について

●学校内科医 澤田先生より

適度な運動習慣がある児童では、集中力や実行機能の向上、ストレス軽減などを通じて、学習面にも良い影響を与えられると思いますが、エビデンスは不明です。

【目の健康に関して】

ゲームや携帯・ICT 機器が目 に 及ぼす 影響

●学校眼科医 小成先生より

ゲームやスマートフォン、タブレットそのものが悪いというより、長時間連続して近くを見続けることが問題です。目の疲れや乾燥、頭痛などが起こりやすく、近視作業の増加や屋外活動の減少は、近視進行にも関係します。使用時間を区切って目を休ませ、意識してまばたきをすること、外で過ごす時間を確保することが大切です。