

# ほほえみ



令和3年 6月23日発行

仙台市立仙台青陵中等教育学校

養護教諭

TEL 022-303-5551

今年も降水量が少なく、梅雨らしくない6月です。去年の今頃を振り返ると、ちょうど3か月間の休校明けでした。感染への不安や、様々な制約でストレスが溜まるという不満の声もありましたが、その反面、ストレスから自分の内面を掘り下げることによって本音に気づき、新しい楽しみ方を発見して、心豊かな生活ができたという声も多く聞かれました。**負があれば、正があります。**あの経験があったから、この1年は、いつ、何が起きても不思議ではないことを認識し、当たり前だと思っていた日常に感謝して生活する人も多かったのではないのでしょうか。

家族や友人など、人間関係も同じです。後悔しないかわりを心がけ、相手への思いは先延ばしにせず、素直に言葉で伝えましょう。



◎おかげさまで、定期健康診断が順調にすすんでいます。

## ～校医の先生方から～

### ◎管理校医より

やや猫背の生徒が多い気がしました。普段の姿勢に気をつけ、積極的に運動やストレッチをしましょう。また、新型コロナの影響等で心配なことなどあれば、話しやすい人に相談してください。



### ◎内科校医より

肩の高さに左右差がある生徒が多く見受けられました。勉強や肘をつく習慣など、長時間同じ姿勢を続けていることにより起こります。まだ発育途中なので、運動をすることでバランスが良くなり改善します。意識して体を動かすようにしましょう。

### ◎歯科校医より

歯肉炎の生徒が多くみられました。歯肉のブラッシング不足で、朝食後から、夕食後に歯をみがくまでの時間が長すぎるからだと推測されます。チェックされた生徒は、朝・晩は丁寧な歯みがきを心がけ、できれば昼食後にも歯を磨きましょう。また、昨年度の受診率がとても低いようです。**治療勧告をもらったら、必ず受診しましょう。**



\*この日は58名に個別指導を行いました。

### 【保護者の皆様へ】

◎朝から体調の悪いときは、無理せず自宅で休養させてください。

◎健康診断の結果、受診が必要な生徒に治療勧告を配布します。昨年度の治療率は全校で歯科20.5%、眼科34.7%でした。速やかに受診し、報告書の提出をお願いします。

◎GIGAスクールに伴い、今年度から、心とからだの健康調査（前期：保護者記入 後期：生徒記入）に「**スマホやパソコンなどの画面の見過ぎにより、目の疲れや疲労感、よく眠れないなどの症状を感じることもある**」という項目を追加しました。ご協力ありがとうございました。今後も継続して現状と変化を把握し、対応していく予定です。

## 電磁波過敏症とその対策（携帯・スマホ・家電に注意）

とても便利な電子機器が、子どもの間でも急速に広がっています。『正があれば負がある』はずですが、日本では良い面ばかりが強調され、危険性や悪影響については、あまり知らされていません。例えば、EU（欧州連合）で2007年に行った意識調査で、「携帯電話電磁波が健康に影響を及ぼすと考えている人」は73%、「基地局から発している電磁波が健康に影響を及ぼしていると考える人」は76%で、欧州人の4人のうち3人が「(当時3Gの)携帯電話と基地局の電磁波に不安を感じている。」と回答しています。一方、日本で2015年に総務省が意識調査をした結果、「4～6歳児の4割超」がスマホやパソコン等の情報通信端末（ICT）を利用し、保護者の8割以上が「子どもの将来にとってICTを利用できるようになることに肯定的」で、「心身への影響が不安」が5割超え、「脳への影響が不安」が3割程度でした。日本では一方的な情報しか報道されない上に、日本人は『デジタル化』『5G』『スーパーシティ』などといった最新のトレンドに流される傾向が強いので、注意が必要です。便利さと引き換えになるものをきちんと理解し、責任主体で賢い選択をしましょう。



ゲームは、脳内ホルモンの分泌を変化させると言われており、中国・韓国・台湾・ベトナムなどのアジア諸国では国を挙げて規制していますが、日本では「十分な科学的根拠がない」という理由で何の対策もありません。「十分な科学的根拠がない」という言葉は推進側でよく用いますが、「安全な科学的根拠」を示すべきでしょう。また、「ICTが子供の健康に良くない」という考え方は欧米で広がり始めており、「Wi-Fiは人の健康への重要な脅威である。」と題する「ポール論文（米：2018年）」が学術誌にあり、米国カリフォルニア洲の学校ではWi-Fiが禁止され、サンフランシスコやスイスでは健康への懸念から5Gを禁止しているそうです。電磁波問題の第一人者 故 萩野晃也氏は「電磁波は、放射能の仲間です。その悪影響は、遺伝子やタンパク質やホルモンが僅かに影響を受け、それが回り回って色々な影響となって現れるのではないのでしょうか。」と述べています。

○電磁波過敏症とは <『現代用語の基礎知識』（2018年創刊70周年号）より>

「いまだに疾患として認められていないものに、電磁波過敏症がある。電磁波への反応は個人差が大きく、波長の短い携帯電話の電波から、波長の長い家庭内電源に反応する人まであり、頭痛や疲労感など化学物質過敏症と同様の反応を示す。世界保健機関（WHO）は3～4ミリガウス程度で健康被害が生じるとして規制を勧告しているが、2011年、日本は2000ミリガウスまでというきわめて甘い規制を決めた。」

**症状**・・・「頭痛」「耳鳴り」「視力障害」「意識障害」「集中力欠如」「しびれ」「鼻血」「めまい」「倦怠感」「疲労」「ドライアイ」「吐き気」「うつ傾向」等いわば『神経的精神症状』がある。

**対策**・・・①発生源の場所と強度を知る。

電気があり電流が流れていれば電界・磁界に被爆します。その強度を知るために測定器で計測するのが一番です。また、携帯電話の基地局は目で確認できるので、発生源は分かりやすいでしょう。

②発生源を弱くする。

一般家庭では、床暖房や壁の中の配線、電磁調理器、電子レンジ、携帯・スマホ・インバータ機器（冷蔵庫やエアコン等）Wi-Fi、コードレス電話、スマートメーター等

③発生源から距離をとる。（特に頭から離す。）

電磁波が発生源からどのように広がっているのか注意しながら、家電製品は発生源の強いところを隅や壁側にする。マンションは隣室（の家電等）に注意し、携帯電話や電化製品から離れて寝起きする。変電所や基地局周辺を避ける。

④途中で減少させる。（遮蔽する。）

携帯電話から距離を離す（イヤホン使用）、使用時間を短く、使用しない時は電源を切る、電波の弱いところでの使用に注意、「SAR値」の低いものを選んで購入する等

放射能への対策と同じです。