

ほけんだより



令和4年11月

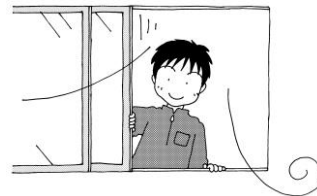
No. 4

綾川町立綾川中学校

11月の保健目標 「快適な学習環境にしよう」

11月に入り、気温がグッと下がってきましたが、学校では以下のような取組を継続し、感染症対策に努めます。

- ① 常時換気を行う（対角する窓とドア合計4か所10～20cm程度）
- ② 換気扇を稼働させる
- ③ 空気清浄機やサーキュレーターを活用する



そのため、教室のエアコンを稼働しても寒いと感じる人がいると思います。そんな時は、各自で下着や上着を上手に活用し、体温調節をしましょう。

下着を着ると上着との間に温かい空気が溜まるため、体がポカポカ温かくなります。その保温効果はなんと2℃！！上着を重ね着するよりも1枚の下着で快適になりますよ。また、防寒対策として校舎内でウインドブレーカー等を着用する場合は、ルールを守って着用しましょう！



学習環境を整える活動として、保健委員会では机や椅子のネジ締めを行っています。今後も定期的に行いますが、机や椅子ネジのゆるみを感じた場合や高さ調節をしたい場合は保健委員や担当の先生（1年：〇〇、2年：〇〇、3年：〇〇）に申し出てください。

小児生活習慣病予防健診をしました!!



先月、1年生が小児生活習慣病予防健診（血液検査・血圧測定）と身体計測及び骨密度検査を行いました。

生活習慣病予防健診の結果は、綾歌地区医師会による判定後、12/16（金）の小児生活習慣病予防教室で配布する予定です。小児生活習慣病予防教室では、学校医の葛原先生に検査結果の見方についての説明と小児生活習慣病予防についての話があります。

生活習慣病は、思春期の頃に改善した場合、将来発症するリスクが低くなりますが、逆に思春期に改善せずにいると、将来の生活習慣病リスクは4倍にもなると言われています。

大切なことは、今、自分の体がどのような状態かを知った上で、どうすればより健康な生活が送れるか考え、行動することです。今回の健診が、現在及び将来を考えるきっかけになることを願っています。



1日1回は 時間をかけて

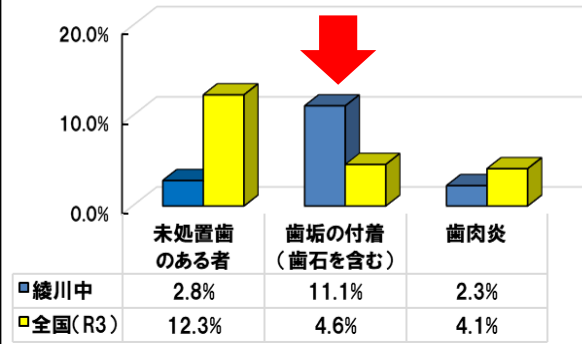


1学期に実施した歯科検診では、綾川中は全国と比べ未処置歯（むし歯）のある生徒の割合が大きく下回っているものの、歯垢や歯石の付着のある生徒の割合は全国平均を大きく上回っていました。

新型コロナウイルス感染拡大の影響もあり、中学生になって給食後の歯みがきをしなくなったという人もいますが、健康な歯や口を守るため、感染対策を講じながら学校でも歯みがきができるといいですね！

学校で歯みがきができない場合でも、1日1回は時間をかけて、ていねいに歯みがきをしましょう。おすすめのタイミングは寝る前です。鏡も使ってみがき残しをチェックしましょう！！

令和4年度 歯科検診の結果



学校で歯をみがくときに 注意したいこと



唾液の飛沫を飛ばさないよう口を閉じてみがく



口をすすぐ水が飛び散らないよう低い位置から吐き出す

強敵？！

歯石について

むし歯や歯周病の原因になる歯垢に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康を脅かす極めて危険な存在と言えます。

毎日の歯みがきでしっかり歯垢を落とすこと、そして定期的に歯科医院でチェックを受け歯石があれば早めに除去すること、これらを習慣づけることが大切です。

3学期に臨時歯科検診を行う予定です。



感染症情報

現在、香川県は新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策期です。

手洗い・手指消毒、咳エチケット、こまめな換気等の感染症対策をより一層徹底しましょう。

また、県内では感染性胃腸炎の報告が増加しています。調理や食事の前、トイレの後には、こまめに手洗いをしましょう。

※香川県感染症週報

(第44週 10/31~11/6) より

きれいにしよう みんなが使うトイレ



きれいにしよう みんなが使うトイレ



【頭の体操】7つの違いをさがそう！！