



新しい1年が始まりました。みなさんは新学期を迎え、目標をもっていろいろなことに取り組んでいますか？勉強や部活動、学校行事など何事にも積極的に取り組んでいきましょう。また、1月に入り、本格的に寒さが増してきました。手洗いの徹底、こまめな水分補給、マスクを着用するなど、自分で体調管理をしていきましょう。

これからが本番！！ かせ・インフルエンザ対策

1. こまめに水分補給をしましょう

水分補給はのどや鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を妨ぐ効果があります。冬も、食事や飲み物でとる水分と尿や便、汗や呼吸などで失われる水分がほぼ同じなので、水分補給の重要性は夏場と変わりません。



2. 手洗い

インフルエンザは、飛沫や手指を介して感染するので、十分な手洗いと手指消毒が重要です。また、抗ウイルス薬を服用した場合、熱は下がるなど症状は軽くなりますが、ウイルスの排出はつづくため、手洗いと手指消毒を徹底しましょう。



3. 換気

汚れた空気の中にはホコリなどのハウスダスト（ホコリ、ダニの死骸など）や菌が存在します。人が体内に取り込むもので一番多いのは、食べ物や飲み物ではなく、圧倒的に部屋の空気です。それほど体内に取り込むものですから、換気をしっかり行い、教室や家の空気を入れ替えるようにしましょう。



4. マスクの正しい着用

マスクの着用をすることで、のどの保湿やウイルスが手を介して口や鼻の粘膜から侵入することを防ぎます。但し、流行時には鼻や顎、頬に隙間ができないように密着させなければ、空気中のウイルスを吸い込むことによっておこる飛沫感染は防げないのでマスクは正しく着用しましょう。

5. 睡眠

睡眠不足が続くと、免疫力を低下させ、インフルエンザなどの感染症や、がんの発症も増えることが知られています。

睡眠不足にならないようにするとともに、毎日決まった時間に寝るようにしましょう。



6. 体を冷やさない

体の冷えは万病の元と言われています。体を冷やさないポイントは、「3つの首」を冷やさないことです。それは、「首」「手首」「足首」です。厚着をすればいいのではなく、この3つのポイントを温め、効率的に冷えを予防しましょう。



7. 入浴

お風呂で体を温めることで体温が上昇し、免疫力がアップします。また、皮膚についたウイルスや体の汚れを落とし、鼻や気道の粘膜に湿度を与えるのでアレルギー予防にも役立ちます。40度くらいのお湯につかって体のしんまで温めましょう。



日頃から栄養バランスの良い食事をして、元気に冬を過ごしましょう。



毎日の食事



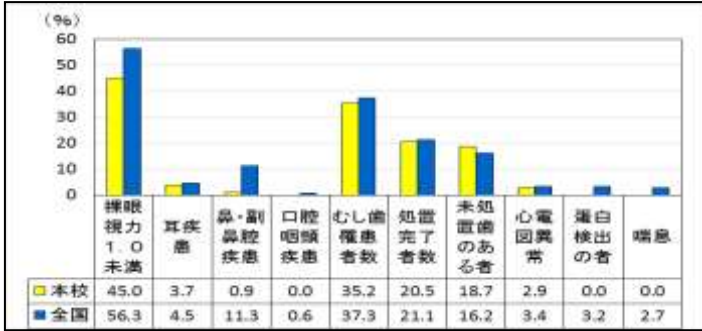
むし歯の治療をお願いします。

冬休み前に歯科検診がありました。むし歯があった人は、懇談会の日に治療のお知らせ用紙をお渡しています。早めの受診をお願いします。

学校保健委員会だより

平成30年12月20日（木）に、学校保健委員会を開催しました。ご多用の中、ご参加くださいました保護者の皆様、ありがとうございました。

健康診断結果より



裸眼視力 1.0 未満

- ◎全国平均より低い。
- 学年別比較では、3年生は全国平均より高い。

視力低下の原因の一つは、スマートフォンやゲーム機の長時間使用ではないか。

むし歯罹患患者数

- ◎全国平均より低い。
- 歯肉炎や歯垢の付着は全国平均より高い。

昼の歯磨きや、フッ素洗口の効果が出ているのではないか。

小児生活習慣病予防健診

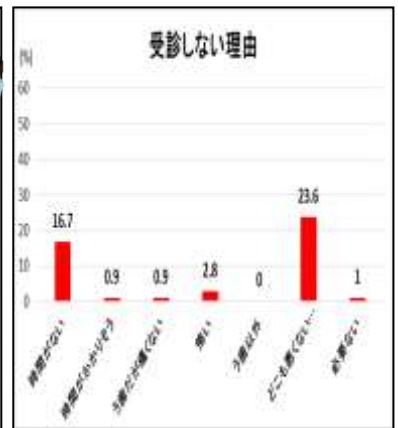
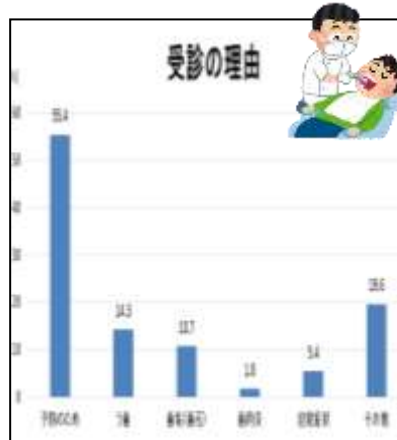
尿酸値や肝機能障害、LDL・総コレステロールが高値など、要受診となった人が42.9%いた。

正しい歯磨きができていないのではないか。

医療機関での受診が必要である。

歯に関するアンケート結果より

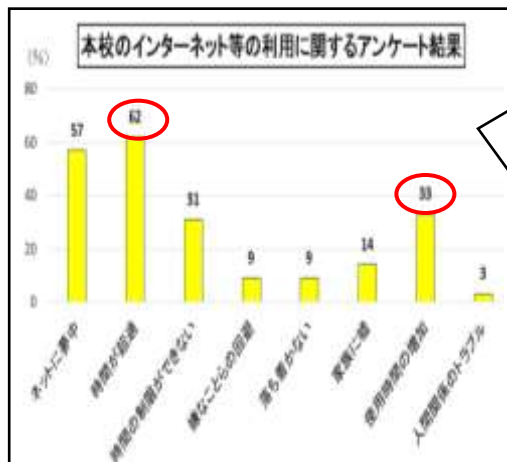
- ・1日3回以上磨いているが、歯垢や歯石など歯の汚れがあることを指摘される割合が高い。
- ・歯磨き粉は85.8%、デンタルフロス等の使用は37.7%だった。
- ・1年間で52.8%の人が歯科医で受診している。



インターネット等の利用に関するアンケート結果より

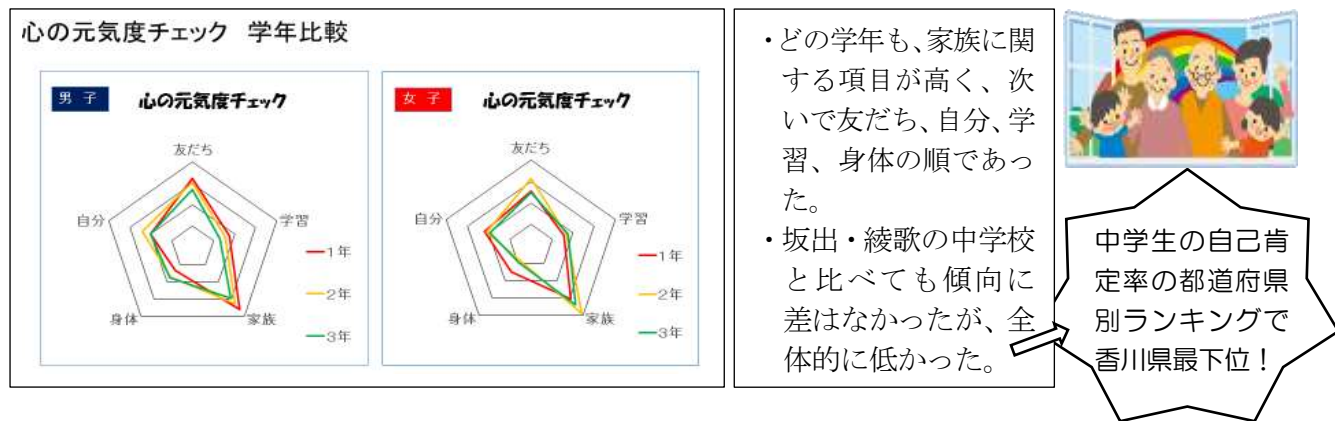
ネット依存に関する8項目の質問と「当てはまると答えた人の割合（高1）」厚生労働省推計（四国新聞より）

ネットに夢中になっていると感じる。	58%
予定よりも長時間使用する。	55%
使用を制限しようとしてうまくいかなかったことがある。	41%
トラブルや嫌なことから逃げるために使用することがある。	27%
使用していないと落ち着かない、イライラする。	22%
熱中していることを隠すために家族に嘘をついたことがある。	17%
使用時間が以前と比べだんだん長くなっていると感じる。	12%
ネットのせいで人間関係等をダメにした。また、ダメにしそぞろになった。	9%



- ・6.6%の人が、「5項目以上に当てはまる」と答えた「病的な使用」に該当した。
- ・ネット依存と思われる中高生の割合は、5年間で倍増している。

心の元気度チェックアンケート結果



食生活アンケート結果

<p>朝食欠食率</p> <ul style="list-style-type: none"> ●昨年度と比べ2・3年生ともに若干減少した。 ●1年生の欠食率が高い。 	<p>朝食の内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ●主食・主菜・副菜のそろっている人は全体の10.6%と少なかった。 	<p>就寝と欠食率の関係</p> <ul style="list-style-type: none"> ●朝食欠食の生徒のうち47%は就寝時刻が12時以降であった。 	<p>孤食と気分の関係</p> <p>家族と朝食を食べたの方が心身の状態が良かった。</p>
--	---	--	---

参加頂いた学校医の先生からのご指導

学校医：桑島先生より

小児生活習慣病は、大人になってからでは生活の改善を図るのは難しい。小・中学校で実施している「小児生活習慣病予防健診」は綾川町内の小・中学校の学校医全員が、子供たち1人1人のデータを判断して判定している。また、勉強会を開き、教材を作成するなど自主的に取り組んでいる。子どもたちが生涯健康に過ごせるよう積極的にサポートしているので、受診が必要な人は必ず病院に行ってもらいたい。

また、小児生活習慣病の子供は少なくない。まずは生活リズムを整えることが大切である。その中でも、朝食欠食は学力の低下にもつながるため、必ず食べさせてほしい。朝食を食べることで体温を上げたり、腸の動きを促し便秘を防いだりするなどの効果も期待できる。

学校歯科医：笠井先生より

歯磨きにかかる時間よりも、全部磨けているかが大切である。特に歯の溝の部分に毛先が当たっていることが大切で、歯ブラシの選び方も重要である。中学生から高校生にかけて歯と歯の間のむし歯が増えるので、歯間ブラシやフロスを併用することが必須である。歯磨きの時間帯は、夜寝る前が一番大切である。

歯のホワイトニングについて、美容目的の治療は成人してからが望ましい。(歯根部が完成する15歳前後までの歯は未完成で、ホワイトニングの薬剤の使用はお勧めできないため。)ただし、歯石と歯に付いた色素を取り除く歯のクリーニングは、保険診療内で受けられるものもあり、歯の見た目もきれいになる上、フッ素塗布などの歯の予防もしてもらえるので、歯に異常がなくても定期健診の折にしてもらおうとよいと思う。

歯科受診は家族性がある。親が受診する習慣がないと、なかなか子供の受診につながらない。親が受診するときには子供を連れていくなど、家族で定期受診することが望ましい。

学校薬剤師：小林先生より

禁煙をしていて、先日、久しぶりに喫煙すると、喫煙は体にかかなりの負荷がかかることが分かった。吸っている時は分からなかったが、たばこがいかに体に悪いか実感した。現在は禁煙ブームもあって、喫煙率は数十年前に比べて随分低下している。一度も吸わないことが大切で、子どもたちには生涯にわたって喫煙による健康のリスクを負わないようにしてほしい。