



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もうとしていますか？今年も勉強や部活動、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。かぜやインフルエンザ等への対策のためにも、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！！ かぜ・インフルエンザ対策

1. こまめな水分補給

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。冬場も、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、熱が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、教室や家の空気をしっかり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度くらいのお湯にゆっくりつかって、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。



むし歯の治療をお願いします。



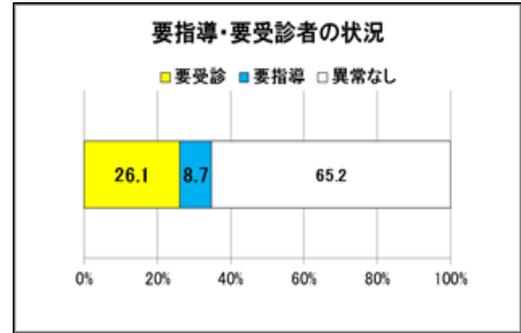
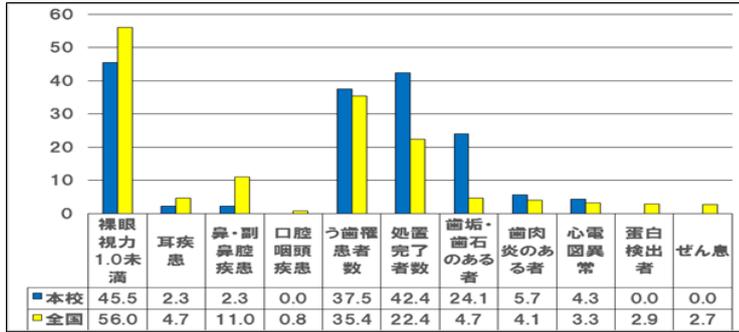
冬休み前に歯科検診がありました。むし歯があった人は、治療のお知らせ用紙をお渡ししていますので、ご確認いただき、早めの受診をお願いします。

学校保健委員会だより



令和元年12月20日に、学校保健委員会を開催しました。ご多用の中、ご参加いただき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、2年生が48.6%で一番高い。

○視力低下予防のため、スマートフォンやゲーム機等の長時間使用への見直しも必要である。

<むし歯罹患患者数>

- 全国平均より高い。
- 歯肉炎や歯垢の付着は約29.6%である。

○食後の歯磨きと、フッ素洗口実施の継続的な取り組みが大切である。

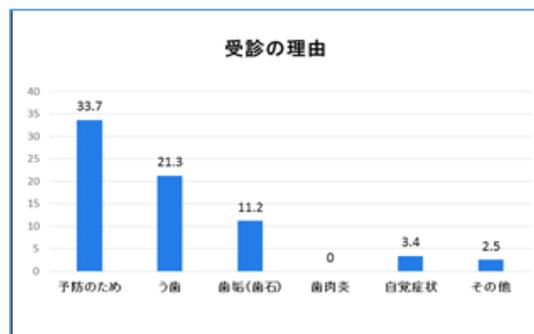
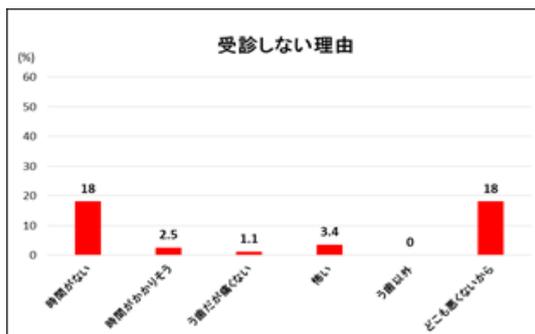
<小児生活習慣病予防健診>

尿酸値や肝機能障害、LDL・総コレステロールが高値など、要指導・要受診となった人が34.8%である。

○医療機関での受診と生活習慣の見直しが必要である。

【歯に関するアンケート結果より】

- ・1日3回以上磨いている生徒は多いが、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。
- ・歯磨き粉の使用は89.9%、デンタルフロスの使用は39.3%である。
- ・1年間で病院受診した人は60.7%である。受診理由は「予防のため」が一番多く、受診しない理由は「時間がない」「どこも悪くないから」が一番多い。



学校歯科医の笠井先生がみなさんの質問に答えられました！！（一部抜粋）



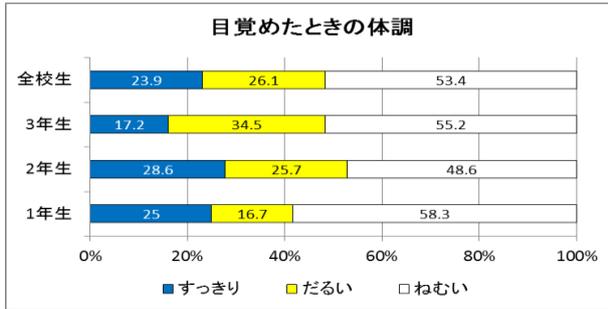
Q1. 「毎日歯みがきをしても、むし歯になることはありますか。」

A1. 「あります。大切なのは磨く時間よりも、どの部分を重点的に磨くかです。溝や歯と歯の間、引っ込んでいる部分など、磨きにくい部分を中心に磨き、フロスを上手に使いながら磨いてくださいね。」

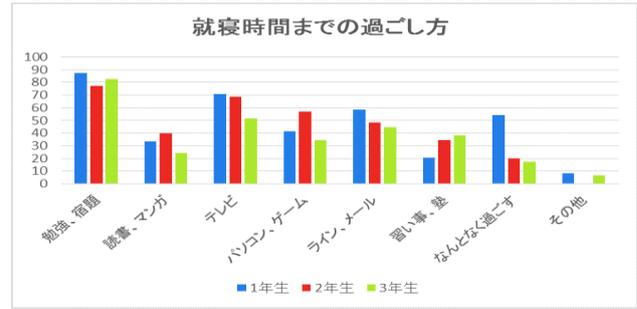
Q2. 「歯みがき粉は使用するのとしらないのとでは、どちらがいいですか。」

A2. 「フッ素や研磨剤の入った歯みがき粉を使用して、むし歯や着色を防ぐ方が効果的です。さらに、定期的に歯科へ受診し、歯石や着色を除去してもらうことで、歯をきれいに保つ効果が持続します。また、ミント系の歯みがき粉は磨いた気になり、結果的に磨き残しが多くなる場合があるので気をつけましょう。」

【睡眠に関するアンケート結果より】



11時までに就寝している生徒は全体の53.4%である。また、起きたときに「だるい」「眠い」と感じている生徒が約8割いる。成長期に必要な十分な睡眠時間の確保が必要である。



「勉強や宿題」が一番多く、次いでメディア機器の使用が多い。就寝前にブルーライトを浴びると脳が興奮して寝つきが悪くなり、睡眠の質が下がるため、就寝前の使用は控えよう。

【食生活アンケート結果より】

<朝食欠食率>

●昨年度と比べ2年生は減少したが、3年生は若干の増加がみられた。

<朝食の内容>

●主食・主菜・副菜がそろっている人は全体の8.0%と少なかった。

<孤食と気分の関係>

●家族と朝食を食べた人の方が心身の状態が良かった。

<好き嫌いの状況>

●好き嫌いがあると回答した生徒は全体の86.4%だった。

学校医の先生方からご指導いただきました！！



<学校医の桑島先生より>

睡眠の効果は、①疲れをとる②ストレスを解消する③体の成長を促す④病気の予防⑤傷の回復⑥記憶の整理など、たくさんあります。中学生に必要な理想の睡眠時間は8時間です。今回のアンケート結果や中学生の生活リズムを考えると、最低7時間はとって欲しいです。睡眠時間7時間以下の状態が続くと、日中の活動中、体に様々な影響が出てきます。例えば、自律神経のバランスが崩れやすくなる、二次成長が早く起こりやすくなるなどがあります。

成長期である中学生のみなさんの睡眠は、一生の健康に関わってきます。十分な睡眠が確保できるよう、良い生活リズムをつくり、健康な生活が送れるように心がけましょう。

<学校歯科医の笠井先生より>

就寝時間までの過ごし方について、近年、ゲームやスマートフォン等の使用率が高くなっている実態があるようですね。就寝時間を考慮して、寝る2時間前には使用をやめる、使用時間を決めて夜はスマホを親に預けるなど、使用する時のルールを作り、家族で取り組むことが大切ですね。睡眠と歯の関係については、睡眠不足になると、だ液が出にくくなるため、むし歯になるリスクが高まります。十分な睡眠時間を確保するようにしましょう。

正しい歯磨きで口腔内を清潔にすることでインフルエンザ予防にもなります。また、歯肉炎を予防するためにも歯磨きが大切です。歯肉炎の場合、5日程、継続的に丁寧にブラッシングすると改善していきます。歯磨きは『時間より質が大切』なので、“食べたら磨く”を忘れず、特に寝る前は丁寧に磨くようにしましょう。