

ほけんだより



東水沢中学校保健室 / 2022年7月25日 発行 No.2

明日から、いよいよ夏休み！新型コロナウイルス感染症や熱中症に十分注意して、充実した夏休みを過ごしましょう。

夏休み恒例

歯みがき・みがき残しチェック

～ツルツルピカピカの歯とプリプリの健康歯肉を目指そう！～

歯垢を染める歯垢染め出し剤を使って、自分の歯みがきの弱点を見つけ、みがき残しのない歯みがきを目指しましょう。

夏休みの前半でやってみて、みがき残しのない歯みがきを続けることで、確実に歯肉が良い状態変わってきます。

歯垢染め出し剤で、濃いピンクに染まったのが歯垢です。歯垢がついているということは、普段の歯みがきでみがけていない場所ということになります。普段からその場所を意識してみがくようにしましょう。歯ブラシの毛が歯垢にしっかりとあたるように歯ブラシの動かし方も工夫してみると良いでしょう。

ツルツルピカピカの歯とプリプリの健康歯肉を手に入れて、一生自分の歯でおいしく食事を食べたいですね。

<お家の方へ> 受診のお勧めカードの扱いについて

健康診断の結果、治療などが必要な人には、受診のお勧めカードを渡しました。新型コロナウイルス感染症の予防観点から、症状がひどくない時は受診を見合わせることもかまいません。迷った時は医療機関と相談してみてください。

また、何件か問合せをいただいておりますが、カードが届く前に受診したという場合には、その旨をお家の方がカードに書いて、提出していただければ、再度の受診はしていただくなくてもよろしいので、よろしく願いいたします。

【8・9月の保健行事】

- * 2学期身体測定：8月22日（月）3年生 放課後
- 23日（火）1年生 //
- 24日（水）2年生 //
- * 心とからだの健康観察：8月26日（金）6校時
- * 1年生心臓検診：9月1日（木）8：50～
- * 歯科健診：9月28日（水）9：00～11：00



令和4年度学校保健委員会が開催されました

(7月20日水曜日)

この会は、生徒保健委員会の学校版というようなイメージでしょうか。東中の学校医さん、お家の方、先生、時には生徒のみなさんもメンバーに入り、東中の保健や安全・環境など広い意味での学校の保健活動を充実させて、生徒のみなさんの心と身体の健康を目指す組織です。今回、生徒のみなさんの参加はありませんでしたが、保健室からは、主に次の3点を集まったみなさんに報告しました。

- ① 今年度の歯科検診はまだ行っていませんが、昨年度までの検診の結果から、東中では、むし歯を持っていない生徒の数が多くとても良いということです。このことについては、歯科の学校医さんからも良好な状態ですとお話がありました。
- ② 身体測定の結果から、身長と体重のバランスを見る数値の肥満度から東中全体を見ると、肥満度20%を超える肥満傾向を示す人の割合が年々増加傾向にあることです。実は、このような傾向は岩手県全体の課題でもあります。小児の肥満は成人の肥満へとつながる傾向があるため、成人の肥満で起きてくる糖尿病や動脈硬化症の予防の観点から注意が必要です。
※中学生の時期は、身長が伸びるので、体重を現在の数値のまま増やさないことがポイントです。そのためには、毎日、体重を測ることがお勧めです。
- ③ 視力測定の結果から、0.2以下の視力を示す、『D判定』の人の割合が、新型コロナウイルス感染症流行前の令和元年と比較してみると増加していることです。(視力の判定の仕方は、視力検査で、例えば右眼がA判定・左眼がD判定だった場合、視力の低い方をとり、『D判定』となります。) 普段の生活では、片方の目が、視力の下がっている片方の目の視力を補っていて見えにくさが感じられないのだと考えられます。
全国的にも話題になっていますが、新型コロナウイルス感染症の予防対策の影響から家で過ごす時間が多くなったことと並行して、PCやスマホなどの操作時間も多くなり、目の酷使が視力低下に影響しているのかもしれないかもしれません。
※夏休みに入り、スマホやゲーム機器の使用時間の増加と生活リズムの崩れが心配されます。スマホやゲーム機器に生活が支配されないように、眼と心を休めるためにも、家族の一員として手伝いをしたり、外に出て身体を動かす時間も作りましょう。

夏休みも、しっかり感染症対策



手洗いと消毒 人との距離を十分にとる マスクの着用

*** 熱中症対策でマスクをはずす時は、会話をひかえる**