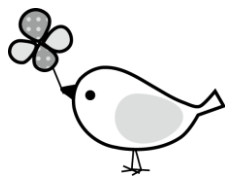


すまいる



令和5年11月2日
佐世保市立三川内中学校保健室
ほけんだより
文責:中尾 典子 No.6

朝夕の寒暖差が激しく、季節の変わり目で体調をくずしやすい時期になりました。アレルギー症状がひどい人もいます。コロナ禍が過ぎて、様々な感染症も流行しています。体調管理が難しい時期ですが、衣服の調節などに気を付けて、基本的な感染症対策をしっかりと行いましょう。

インフルエンザに注意してください 市内は警報レベルを超えました

県内で、佐世保市が最も感染者が多い地域です。過去3年間流行がほとんどありませんでしたが、今年は平成19年以降長崎県では最も早い注意報が発令されています。

他にも咽頭結膜熱の感染も増加しています。「のどの痛みや発熱、目の結膜炎」が主な症状です。

基本的な感染症対策をしっかりと行いましょう。

- 手洗い・手指消毒 ○咳エチケット(マスク)
- 十分な栄養と睡眠 ○適度な湿度を保つ
- 室内ではこまめに換気をする



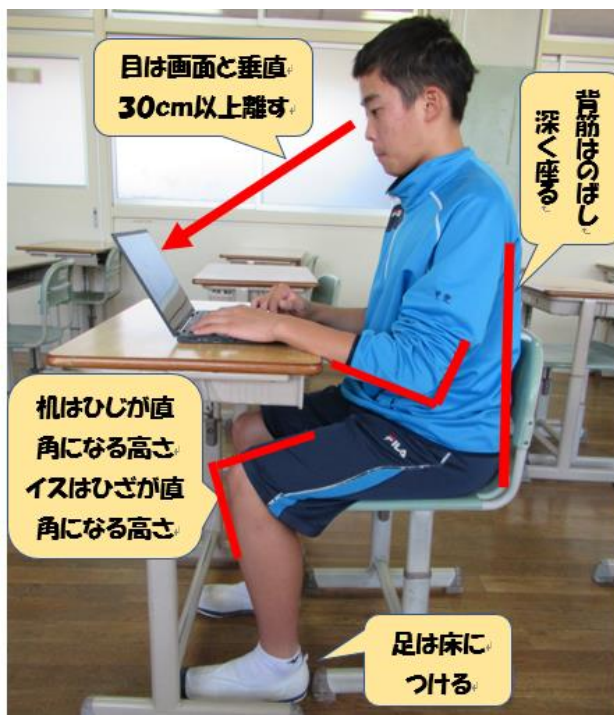
衛生委員会 10月後半～11月の目標

「目を大切にしよう」 具体策として、「姿勢を正しくする」「メディア利用のルールを守る」「メディアコントロールチャレンジの実施」を計画しています。

授業中やタブレットの画面を見ているときの姿勢はどうですか？

姿勢が悪いと…

- 集中力が続かない
(内臓が圧迫され、呼吸が浅くなり酸素が脳や全身に十分にいきわたらず眠くなる)
 - 肩こりや筋肉痛、頭痛
 - 体のゆがみ
 - 目の疲れや視力の低下
 - 運動でもタイミングやバランスが悪くなる
 - 体と心の不調 など…
- 姿勢が悪いと呼吸がスムーズにできなくなり、血流、睡眠、自律神経、ホルモンバランスなどに影響します。



<メディアコントロールチャレンジ週間>

第1回 11月6日～10日 第2回 1月15日～19日
テスト前の1週間に実施します。

保護者の方へご案内 ～多くのご参加、よろしくお願ひいたします～

学校保健委員会講演会を11月28日(火)14:40～15:30本校体育館にて開催します。

演題:「きれいな姿勢を身につけよう」 講師:チカラ整形外科 理学療法士 濱田孝喜さん

1年生 ブラッシング教室をしました 10/27



学校歯科医の芥川卓也先生にブラッシング指導をしていただきました。給食後の歯みがきを念入りに行った後、鏡で自分の口の中を観察し、歯肉の状態、歯垢がついていないかを確認しました。その後、染め出し液で赤く染めて、どこがみがけていないかをチェックしました。



じっくり口の中を観察
しています



ていねいにみがいたつもり
なのにみがき残しがある！



<生徒の感想>

- 今日は、久しぶりに赤い液で染めてみましたが、やっぱり歯の溝や歯と歯の間はしっかりみがけていませんでした。これからはタイマーで5分以上みがく時間を増やしてみたりして、工夫してみがいていきたいです。今日は、とても貴重な時間になりました。ほかにもむし歯になりにくい食べ物と、むし歯になりやすい食べ物を知ることができてよかったです。
- スライドでいわれたとおり、歯と歯肉の間、歯と歯の間、かみ合わせによごれが残りやすいことがわかり、実際に自分の歯を赤く染めてみてもその通りだった。これから家でも学校でも歯をみがく時はその所に意識して歯をみがきたい。私はお菓子をよく食べる方なので、お菓子を食べる量も減らしていきたいと思います。頑張ります。
- 歯肉炎になるだけで、体全体に影響を及ぼすことに驚きました。普段は意識してみがいているつもりでも、染め出しをしてみると、けっこう赤くなっていてびっくりしました。これからは1本1本ていねいにみがいて、今日学んだポイントを意識しながらみがいていきたい。
- 私は思っていたより赤になったので、びっくりしました。いつも以上に家でも歯をていねいにみがきたいと思いました。あと1つびっくりしたことは歯肉炎です。最終的に歯肉がさがって歯の根まで見えるところにもびっくりしました。これからも、むし歯が1本もない自分の歯にしていきたいと今日改めて思いました。

11月8日は「いい歯の日」

これから、みがき残しがあった部分を思い出しながら、ていねいにみがきましょう！