

# 保健だより

南河原中 保健室  
No.9  
2019.12.2

期末テストも終了し、2学期も残すところ1か月となりました。木枯らしこそ吹かないものの、朝晩の気温が下がり、空気も乾燥してきています。毎日の手洗い・うがい・休養をしっかりと行い、風邪予防を心がけましょう。

今年の冬至は12月22日（日）で、日照時間が一番短くなる日と言われています。暗くなるのが早いので、特に下校時は、交通マナーを守り、事故に遭わないよう十分注意しましょう。



## 第2回 歯科健診の結果から

シーオー CO（要観察歯）が1本以上ある割合	・・・	22%
歯垢の付着が認められる割合	・・・	42%
歯肉炎がみられる割合	・・・	28%

南河原中全体の約2～4割の人に、CO、歯垢の付着、歯肉炎がみられました。歯科健診ではCOであっても、歯の奥でむし歯が進行していることもあり、また歯垢がついているといっても、硬い歯石になっていると、歯みがきで取り除くことはできません。

COや歯肉炎は、日頃の歯みがきによって、状態を改善することが可能ですが、歯みがきが面倒だと思っている人もいるかもしれません。

～こんな生活送っていませんか？～

- 自分の部屋で、好きな時間にだらだらと飲み食いしている
- 学校から帰ると、寝るまでアメ・ガム・ジュースを休みなく摂っている
- 寝る前は歯みがきをせずに、眠くなったら寝てしまう

歯・口の健康を守ることは、全身の健康を守ることに繋がります。まずは日頃の生活を振り返り、面倒でも食後の歯みがきをしましょう。また、歯科健診の結果、受診が必要な場合には、冬休みが終わるまでに受診しましょう。

○歯みがき指導を実施しました。

10月末から1クラスずつ、歯みがきの指導を行いました。1年生には「あいうべ体操」、2年生には「噛むことと奥歯の関係」、3年生には「歯の健康づくり」についての話をし、歯垢染め出し検査を実施しました。2・3年生は昨年の染め出し検査の結果を配布し、結果を見比べてもらいました。昨年よりもよい状態になっている人も多かったようです。これからも、歯・口の健康づくりを継続しましょう。



# 寒い冬 健康的に体温を上げよう!

Good Morning!

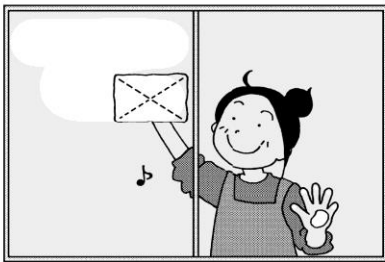


体内時計をリセット!  
活動モードに切り替え!

朝日をあびる!

寝ている間に下がった体温、  
エネルギー充電でアップ!

朝食を食べる!



スポーツだけじゃない  
お手伝いもオススメ!

体を動かす!

シャワーで済まらずに、  
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう!

湯船につかる!



「ヒートショックプロテイン」という言葉を知っていますか?これは、「熱ショックタンパク質」という、体内にあるタンパク質の1つで、免疫力を高めるといわれています。

そのタンパク質の働きを高めるには、体温を上げることが重要で、中でも入浴時に湯船につかって体を温めることは、この「ヒートショックプロテイン」の働きが高まるそうです。面倒がらずに今夜から湯船につかってみませんか?

## ～インフルエンザの出席停止について～

インフルエンザと診断がされた場合には、出席停止となります。学校に連絡をしていただく際、流行状況把握のため、**感染した型(A型・B型など)**についてもお知らせください。

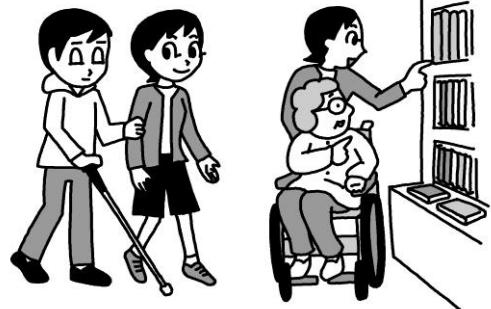
また、インフルエンザの出席停止については、**学校保健安全法により、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となっています。**これは、集団感染を防ぎ、病気の悪化や合併症を起こさないよう療養するための期間です。この期間は登校を控えるようご理解・ご協力をお願いいたします。

一気に増えるよ!  
インフルエンザウイルス



いつも大切にしたいですね

## 思いやりの気持ち



12月4日～10日は人権週間です。困っている人に「何かお手伝いすることはありませんか」と声をかけられる勇気を持ってほしいと思います。

毎日流れるニュースの中には、人権に関わる問題が多く取り上げられています。今の社会で何が起きていて、その中の何が問題なのか見つけていきましょう。