

学校保健委員会が開催されました！

誰にでも起こることだから アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の両輪で、しっかり対応していきましょう。

さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、生命にかかわる事例も後を絶ちません。



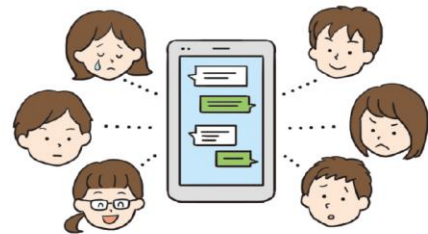
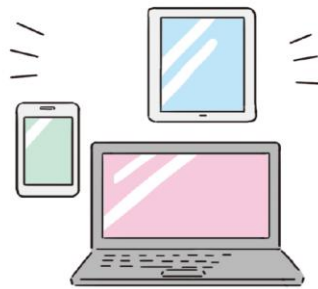
「でも、食物アレルギーって小学生以下の子どもに多いみたい」と、あまり自分事ととらえていない人もいるかもしれませんが、とくにみなさんにも知っておいてほしいのが「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。『特定の食べ物』と『運動などの行為』の2つの条件が揃ったときに生じる急性のアレルギー反応で、みなさんと同じくらいの年代や大人でも起こります。

もし、何かを食べたあとに運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに受診を。それまで大丈夫だった食べ物で起こることもありますよ！

立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

送信

近年、メールやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス：LINEやTwitterなど、ネット上でのコミュニケーションツール）の普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても…という便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせてしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」といった話も本当によく耳にします。

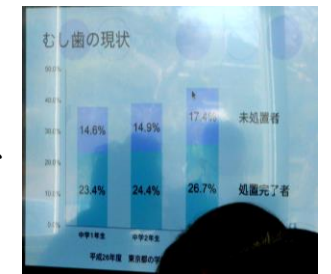


自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとるうえで大きな目的のひとつです。難しいですが、面と向かっていればある程度、表情や口調などから推し量りやすいですね。ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読みとれない分、よりいっそう相手の立場などを考え、思いやる必要があると言えるでしょう。

コロナ禍でなかなか実施できなかった学校保健委員会が3年ぶりに開催されました。今回は学校歯科医の先生より「むし歯のでき方と予防法」という内容でお話をいただきました。各教室にリモートをつなぎ、全校生徒で話を聞くことができました。

〈 むし歯予防のポイント 〉

- ①正しい歯みがき
正しい歯みがきでむし歯菌（プラーク）を取り除く。中学生は歯ブラシとデンタルフロスの両方が必要になる。（歯ブラシだけだと50～60%しかプラークがとれません！！）
- ②正しい食生活
朝、昼、夜の食事をきちんと摂る。おやつの回数を減らす。間食の回数が増えると、口の中が酸性になる時間が長くなり、むし歯になりやすくなります。また、おやつで摂る砂糖の量はなるべく控えましょう。
- ③むし歯になりにくい歯をつくる
正しいフッ素の利用→フッ素入り歯磨き粉を使うなど



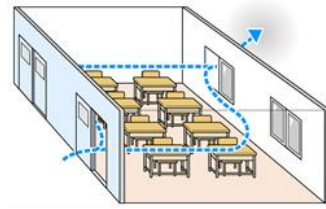
生涯健康な体を保つためには、まず歯・口の状態を健康にすることが大切です。部活動や塾等で忙しい毎日ですが時間のある時に、なるべく早く治療を進めてください。そして、かかりつけの歯科医をもって、治療だけでなく予防につとめましょう。

浅子先生のお話を聞いて、1年生のから「むし歯菌はどこからできるのか」「歯みがきは強い力で磨いた方がいいのか」と質問がありました。先生の話真剣に、しかも考えながら聞いていた証拠ですね。

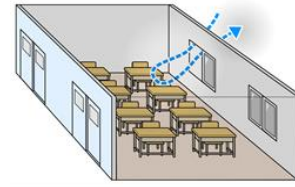


保健委員長がお礼の言葉を伝えてくれました。自分のことにも触れ、初めて知ったところや、いつまでも歯を健康に保つ決意を話してくれました。堂々と立派な態度に感動しました。

理想的な換気方法



*空気の通り道が大きくなるように
にしましょう。



朝の健康観察、確実にお願いします！

テレビや新聞の報道にもあるように、新型コロナウイルス感染症の感染者数がまだまだ増えています。今流行しているオミクロン株の症状は、喉の痛み・鼻水・頭痛・発熱と、普通の風邪と同じような症状が見られるようです。毎朝の検温と健康観察で、37℃以下でもいつもより熱が高めであったり、喉の痛み、鼻水、せき、頭痛、腹痛（下痢）など、「何かかいつもと違うなあ」と感じたら、必ず家の人に伝えてください。そして、無理をしないでお家で休養をとり、様子を見てください。感染力の高い感染症は、あっという間にクラスや学年に蔓延してしまいます。「朝の健康観察」しっかりと確実に行ってくださいね。