

\* 11月の保健目標 \* 歯の健康について考えよう

## 立 冬の けは い



## 美声♪から 鼻声に ?!

10月に行われた『合唱コンクール』☆☆みんなの心がひとつになって素敵な歌声にとても感動しました。それぞれのクラスの想いが感じられる素晴らしい歌声でした♪結果発表の後のみなさんの表情からも、合唱練習のいろいろな大変さを乗り越えてきたことが伝わってきました。素晴らしい合唱をどうもありがとう！

11月になり、冬のような寒さの日もあり、疲れや気候の変化で体調を崩している生徒が増えてきています。みんなの声が、「美声♪」から、なぜで「鼻声」に…?! 本格的な冬に備えて、衣服の調節やバランスの良い食事・十分な睡眠など、体調を上手に管理して、感染症の予防をしていきましょう。感染症対策はこれまでと同じです。『手洗い・消毒・マスク・換気・密を避ける』新しい生活様式を忘れずに行っていきましょう!!

## 体内を守る機能…「免疫」について



体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じよう行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症が流行しやすいこの時期、手洗い・マスク・換気等の対策はもちろんですが、こうした免疫の力を高めておくことも予防には大事といえます。

## 「免疫」UPに有効なこと!



インフルエンザや感染性胃腸炎は、毎年、11月頃から感染者が増加してきます。横芝光町内の学校では、感染性胃腸炎が1~2名みられています。(光中学校では、いません。) ノロウイルスなどの感染性胃腸炎は、感染者の便や嘔吐物などから、主に手を介して感染します。**感染症予防の基本は、手洗い!! 食事前やトイレの後に石けんでよく手を洗うことが大切です!** 症状に個人差はありますが、急な発熱や寒気、激しい嘔吐や下痢などの症状がみられたら、早めに病院で受診するようにしましょう!

## STOP コロナ・インフルエンザ



**「忘れて!!」  
とくに食事前やトイレの後  
「手洗い」がポイント☆**  
教室などで吐いてしまった汚物処理等のお手伝いは、病気感染の恐れがあるので、生徒だけでは、行わないでください。先生の指示のもと行いましょう!

## 保護者のみなさまへ…冬季の感染症の流行と予防について

除々に冬の気配が感じられるようになりました。保健室にも「かぜ気味かな?」といった様子の子どもたちがみられます。日々の『新型コロナウイルス感染症』の予防と、この時期に流行する「かぜ・ノロウイルス等による感染性胃腸炎・インフルエンザ」の予防に注意が必要です。学校でも感染予防・拡大防止に取り組んでいますが、「手洗い・消毒・マスク・換気・密を避ける」などの予防法はもちろん、十分な睡眠とバランスのとれた食事等、御家族で取り組んでいただくことで、予防・感染拡大防止へつながります。また、上記インフルエンザ等の感染症は、出席停止になりますので、学級担任(または学校)へ、御連絡くださいますようお願いいたします。出席停止に必要な書類【※】をお渡しいたします。どうぞよろしくお願いいたします。【※注意! インフルエンザの出席停止許可書(通知書)のみ、保護者の方が記載し、学校へ御提出ください。(それ以外は、医療機関で記載してもらい、学校へ提出になります。)]

# 口の中 元気ですか?

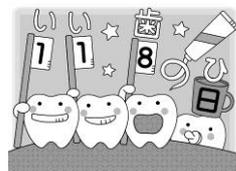
# 「健口?!」...「歯」と「口」を健康に★

## 今のあなたの口の中の様子は?

- むし歯の治療は終わりましたか?
- 新しくむし歯になった歯は、ありませんか?
- 痛むところや具合の悪いところは、ありませんか?
- 毎日、ていねいに歯をみがいていますか?



口は食べ物を摂取するだけでなく、笑顔や楽しい会話によって人との良好な関係を築くのにも大いに役立っています。そんな大切な口を健康に保つためにも、まずは歯みがき! 力をいれすぎないようにして歯ブラシを小刻みに動かし、1本1本丁寧にみがくことが大切です。歯磨きは、虫歯と歯肉炎予防の基本です。



歯は一生使うもの。自分自身が、歯の健康を守るための生活を見直してもらえる機会になればと思います。自分の歯の健康について生活を振り返ってみましょう★

## 健康な歯をめざそう★

### 歯の健康とは?

YES or NO?

- ☆むし歯がない
- ☆歯肉がしっかりしている
- ☆歯並びがキレイ

だらだら食べたり飲んだり虫歯がでやすくなる。

ていねいに歯磨きをしよう。歯と歯肉もきちんと☆

「ほおづえをつく」のは、やめよう。歯並びを悪くします。

## 治療はもう...終わっていますか?

\* 全校生徒では...? ※ ( ) は治療完了者率

★治療が終わってない人 ... **40人**  
 ☆治療が終わっている人 ... **10人 (25%)**

\* 各学年では...?

1年生	2年生	3年生
★15人	★10人	★15人
☆3人(20%)	☆3人(30%)	☆4人(26.7%)

...残念ながら、とても少ないです(; ;)

勉強や部活動で忙しい日々が続いているとは思いますが、治療が終わってない人が多くいます。むし歯は放っておけば、それだけ悪化します。自然には治りません。早めに治療を受けて、健康な歯になりましょう☆

## 思春期健康教室が開催されました!

10月3日に、東千葉メディカルセンターの助産師の渡邊亜矢子先生をお迎えし、2・3年生を対象とした思春期健康教室が行われました。

講演では、**二次性徴と命の始まり** (命を授かることの大きさや責任・70兆分の1で生まれた奇跡的な大切な存在であること・赤ちゃんの成長) や、**性の危険性** (未成熟での妊娠・出産・性の暴力) **セルフカウンセリング** (魔法の言葉・自分を知ること、相手を知ること・ストレスと向き合う方法・気持ちをコントロールする方法) などについてお話、貴重な時間になりました。講演会後の感想から、みなさんが多くを学んでくれたことを感じました。

講演会で、感じた気持ちを忘れずに、**自分を大切に、そして周りの人を大切に**して生活して欲しいと思います。



### ①わかったことは、どんなことですか?

- ・性のことや、どのようしたら、赤ちゃんが産まれるかわかるといっていた、ためになった。
- ・自分を大切にすることは大切だと深くわかった。
- ・自分が思いつめてしまったり、考えすぎた時は、今日のためにききすぎたから深呼吸などと言ったことを思い出していました。
- ・助産師さんは大変な仕事は「かりで」はなく、楽しいことがあることわかった。
- ・フタをこまめに閉めて、ていねいに生活することが大切です。

### ②これからの生活で、どんなことを心がけていきたいですか?

- ・深呼吸やアなことをつねに考え、マイナスにならないようにしている。
- ・自分のことを一番に考え、色々なことをかえりみずまいにしている。
- ・赤ちゃんもうろ大切さをしっかりとわかったので、もうしんに感謝しながら生活している。
- ・思春期をすばらしいと思わず、自分を大切にす。
- ・しっかりと自分の体をみる!

### ①わかったことは、どんなことですか?

- ・子ども産むことも大変だが、その前の段階で自分がどのようして決断できるかが大切。
- ・ストレスをためすぎずに、いじこも大切。また、自分にポジティブにならなければならない。

### ②これからの生活で、どんなことを心がけていきたいですか?

- ・精神面などは、あつストレスをためすぎずに、周りの人や家族を頼ることも大切。
- ・また、友達との関係と相談でき、しるる関係に近づきたいと思えた。

### みんなの感想から...☆

#### ①わかったことは、どんなことですか?

若年妊娠の負担の大きさや大変さ、性の病気の予防のしかた、男性、女性の体の発達のしかた、自分や、友達への接方々ストレスの解消のしかた、向き合ふ方、助産師さんや看護師さんの苦勞がわかった。自分が生まれたことが奇跡だとわかった。

#### ②これからの生活で、どんなことを心がけていきたいですか?

日頃、溜まっているストレスの解消方法が自分に合う物を見つけたらいいと思いたい。自分が生まれて今いることが当たり前じゃないし、相手がいること当たり前じゃないので、人との付き合い方への気づきも思いやりも身につけていきたいと思えた。