

ほけんだより2月号

大田区立
石川台中学校
保健室R8.2.2

「頭寒足熱」という言葉を知っていますか？いろいろな働きをしている頭は熱がこもりやすいので「すっきりさせ、寒さで血流の悪くなる末梢は温めるのがよい」という昔からの健康の秘訣です。体の中の寒暖差をなくして、冬と春の切り替わりポイントがもしも。手足の冷え対策を整えて、寒い冬も元気に過ごしましょう。

学校保健委員会のご報告

開催日：R8年1月15日(木)
出席者：学校医5名、教職員5名
父母と教師の会：9名

◇学校医・学校薬剤師より(健康診断結果および環境衛生検査結果等について)

内科
(山口先生)

アレルギー疾患が増えている原因に、合成食品の関与が言われている。できる限り自然のもの食べるのが良い。・石川中では11・12月にインフルエンザが流行した。現在(2)落ち着いているが引き続き対策を。マスクの予防効果◎

眼科
(真木先生)

矯正視力がDの生徒が5人いる。適切なメガネコンタクトの使用が必要。トラグルの時や悪くなったから受診ではなく、定期的な検診を(3ヶ月ごと)が推奨されている。

耳鼻科
(今井先生)

アレルギー性鼻炎が少なめで良い結果だった。耳垢がある中と診られないので、検診前に除去しておきましょう。・舌下免疫療法は(3年くらいで約8割)の人のアレルギーが軽減になる。

歯科
(神尾先生)

・歯列・咬合で要観察・要受診の生徒が多かった(補正中含む)。
・DMF指数(0.46)は全国平均よりも良い(令和4年度0.56)。

薬剤師
(永長先生)

・給食・プール・教室の環境検査すべて問題なし。
・教室(必要に応じて)カーテンの使用が望ましい。

◇講話「むし歯にならないために」

神尾歯科医院 神尾政治先生

1年生で行う歯科講話の内容を15分にぎゅぎゅと縮めお話しいたしました。中学生が親の目を離れながらも自分の健康を守るよう、今の習慣が大切であることを再確認できました。特に「pH5.5以下の炭酸水(歯が溶けやすい)ものが多い」という内容の部分は、無糖でも炭酸水(pHが低い)が溶けやすいものが多いという点に驚きの声が多かったです。



←講話資料より

◇養護教諭

体育祭時期(2)が増えることと概ね安全(活動)から。登校前に体調不良を感じ(無理)しないように。

◇栄養士

アレルギー対応メニューは、調理・配膳時の工夫、複数による確認等(原因)食物の混入やと注意している。これらも安心安全でおいしい給食と提供していきます。

◇体育科

健康の保持増進・体力向上に向けて楽しい授業(努力)に努めている。けがが起きる状況と(止まる)こと(対策)で、下半身の強化(カ)を入れている。

◇保護者のみなさまから

- ・校医から直接話と聞ける機会を得られ良かった。
- ・歯科講話の内容がかなり見応えがあった。
- ・無糖の炭酸水が歯が溶けやすいもの(と)知ら、(と)気づいたと思う。

子どもたちの健康に関する教職員の取り組みについて、学びの言葉なども頂戴いたしました。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。



かゆくても目をこすらないで!

花粉の季節がやってきました。目がかゆくてこすりにくくなっている人、ちよと待って!

目をこするとどうなる?

- たとえば...
- *目が傷ついたり、(ばい菌)が入りやすくなる
 - *かゆみを引き起こす物質が出て、もっとかゆくなる



目がかゆいとき、どうすればいい?

意識的にまばたきをする

まばたきすると涙が出て、かゆみの原因を洗い流してくれます。



目を冷やす

ぬらしたハンカチを目(に)当てると、かゆみが落ち着きます。

若くて健康な人でも、毎日がん細胞が作られている!?

これは本当です。私たちの体では、毎日(に)がんの細胞が新しく作られています。そのとき、エラーが起きるとがん細胞も一定数できてしまいます。その数は、若くて健康な人でも、1日に約3,000~5,000個(にも)なるといわれています。



こんなことがリスク!

- ▲睡眠不足
- ▲栄養不足
- ▲運動不足
- ▲やせすぎ
- ▲太りすぎ
- ▲お酒
- ▲たばこ

がん細胞があるのに発症しないのはなぜ?

免疫細胞がすぐ(に)がん細胞をやっつけてくれるからです。免疫力を高めることが、がん(に)かかり(にくい)体づくりのカギなのです。

健康な生活を心がけ、がん細胞をやっつける免疫力を鍛えましょう。



話すことは、心をつなぐこと

友だちとスマホで(ゴ)チャリヤリしていませんか? 顔を見ず直接話すこと(に)は、文字だけのやりとり(に)は違い、メッセージ(に)こもり(こ)ります。

直接話すメリット

◎表情や声のトーンなどがわかる

表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ち(に)気づけます。

◎誤解が生まれにくい

すぐに質問でき、相手の反応を見ながら話せるので、行き違いが減ります。

◎信頼関係が深まる

「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします。

顔を合わせて話してみると、文字だけではわからなかった(に)お互いの本当の想い(に)気づけるかもしれません。



見方を変える「リフレーミング」

先日の健康委員会では、自分を肯定的に捉えるためのリフレーミングゲームを行いました。自分のことは悪い(に)捉えてしまっても、友だちのことは肯定的に捉える(に)優しい生徒(に)は、それ(に)正直(に)の方が良い(に)なって、仲良くする(に)厳しい指摘(も)ありながら、和気あいあい(と)笑顔の時間を過ごしました。よくない(に)思っている(に)ことの見方を変えて自分や周りの人を肯定(に)して、気持ち(に)楽(に)なる(に)かも。

〈リフレーミングの例〉

- 消極的 → 落ち着いてコツコツやる、冷静
- 意見が言えない → 協調性がある、思慮深い
- 負けず嫌いな → 向上心がある、一生懸命
- 優柔不断 → 常に最良のことを考える、視野が広い
- あまのこ → 従順、好奇心旺盛
- 心配性 → 細かや、人に気を配られる