

11月27日(水)に令和6年度学校保健委員会を行いました!

学校保健委員会とは、学校における健康の問題を協議し、生徒の健康状態を把握し、課題の協議をとおして健康づくりを推進することを目的に年に1度開催しています。今年度は、健康診断、保健室来室状況、スポーツテストの結果等を共有し、様々な方からご助言をいただきました。

~~ご出席頂いた方々からの指導助言~~

歯科校医 小野寺先生より

以前に比べれば、むし歯の状況は良くなってきている。しかし、高校生の歯みがき不足が目立っている。歯石や歯垢がある状態で磨いても、歯石は歯みがきでは取れないため、歯医者でクリーニングを定期的にする事が望ましい。



歯科校医 二宮先生より

コロナ禍以降、小学校で歯みがき体操を行う学校が減少した。そのため、歯みがきが習慣化されず、1日歯みがきを行わない子もいるという話を聞く事がある。歯みがきをきちんと行う習慣をつける事が大事。朝、鏡を見て、髪を整える様な感覚で歯みがきをしよう。

眼科校医 加藤先生より

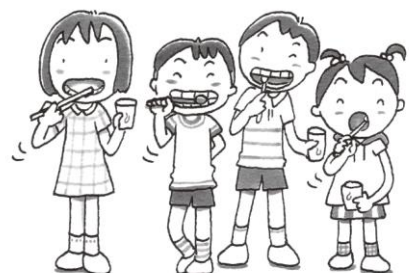
色覚検査を行わず、自覚のないまま生活していたため、就職試験の時に色覚異常だと発覚した生徒が以前、いた。進路活動を行う前に、色覚検査を行うことをおすすめする。また、成人性のアトピー性皮膚炎は、白内障、網膜剥離になりやすい。ステロイドの薬を塗る際に、手についていた薬が目に入り、眼圧が上がリ、緑内障になる恐れもあるので薬を塗った後は、十分な手洗いが必要である。

PTA 会長 より

学校内で湿気により滑る場所があるので調査、改善して頂きたい。

↑色覚検査は毎年1年生の希望者に実施していますが、他の学年でも希望者がいれば随時受け付けますのでいつでも声をかけてください。

↑できる限り改善していきたいと思うので、皆さん、環境面で困っていることがあれば、報告してください。



歯科校医の先生方の助言にもあったように・・・

皆さんは、歯みがきをしていない日、、ありませんか？

または、歯ブラシを口に入れているだけになっていませんか？



～正しいブラッシングの仕方～

- ・毛先を歯面（歯と歯肉の境目、歯と歯の間）にきちんと当てる。
- ・150～200グラムの軽い力で磨く（毛先が広がらない程度）。
- ・小刻みに1本につき20回磨く。

〈ポイント〉自分で磨く順番を決めておくと磨き残しを防げます！

冬休み中、歯みがきの時間を少しでも増やし、実践してみてください。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



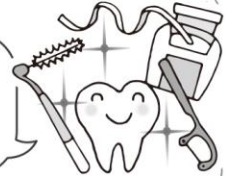
予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



今年度の健康診断で病院受診が必要と診断された人は、受診はできましたか？受診できていない場合は、冬休みがチャンスです！冬休みを利用して専門医を受診するようお願いいたします。

特に3年生は、進学や就職してからは今よりも忙しくなり、受診の時間をつくるのが大変です。高校生のうちに、治療して損はありません！！また、虫歯があった人は、早めの治療をオススメします。病院の受診をした人は、早めに『受診報告書』を担任の先生、または保健室まで提出してください。

保健室からの
おしらせ



明日からの冬休み、クリスマスやお正月等イベントが盛りだくさんです。

夜更かしや、食べ過ぎ、朝食欠食等、不規則な生活が続くと免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。

生活のリズムを整え、冬休みを存分に楽しんでください。良いお年を！