

<11月の保健目標>

身の回りを清潔にしよう

10月、市内ではインフルエンザの流行がみられましたが、滝野中では石けんでの手洗いや換気を継続したこと、感染拡大を防ぎ、合唱コンクールを無事に終えることができました。ですが、合唱コンクール後から滝野中でもインフルエンザが流行しています。気温が下がると、免疫力も低下するため、冬に向けて、より一層健康管理に力を入れていきましょう。

「思春期性歯肉炎」を予防しよう！

「歯肉炎」は大人の病気…と思っている人はいませんか？実は、中学生の時期は、歯肉炎のリスクが高い時期として知られています。どうやら、滝野中の先生方も気になっているようです。先生方の会話を読んで、歯肉炎予防のポイントを考えてみましょう。



「思春期性歯肉炎」っていうのがあるって聞いたんだけど…思春期と歯肉炎って、どういう関係があるんだろう？



なるほど～。ホルモンバランスの乱れによる影響が、歯肉にも表れるってことですね！



思春期の子どもに見られる、歯肉（歯茎）の炎症のことですよね。

しかも、中学生って、部活動や塾で帰宅時間が遅くなったり、友達と外食するようになったり…生活習慣も変化する時期ですよね。



思春期は体が大人へと変化する時期で、ホルモンバランスも大きく変化します。この、ホルモンバランスの乱れによって、体の様々な部分に影響が出るのです。

実は、そうした睡眠不足や不規則な食事も、免疫力を低下させるので、歯肉炎を悪化させる要因になるんですよ。



歯肉炎の初期って、大きな痛みもないらしいから、知らないうちに症状が進行してしまうこともあるそうです。毎日歯肉をチェックすることが大切ですね。



今年度、滝野中の歯科検診後の受診報告書回収率は19%らしいですよ！歯肉炎が進むと歯を失ってしまう可能性もあるから、早めに受診してほしいですね。

←鏡を見ながら歯肉をセルフチェックしてみましょう！
1つでもBにチェックがついた人は、歯肉炎の可能性があるので、歯磨きや食生活を見直しましょう！

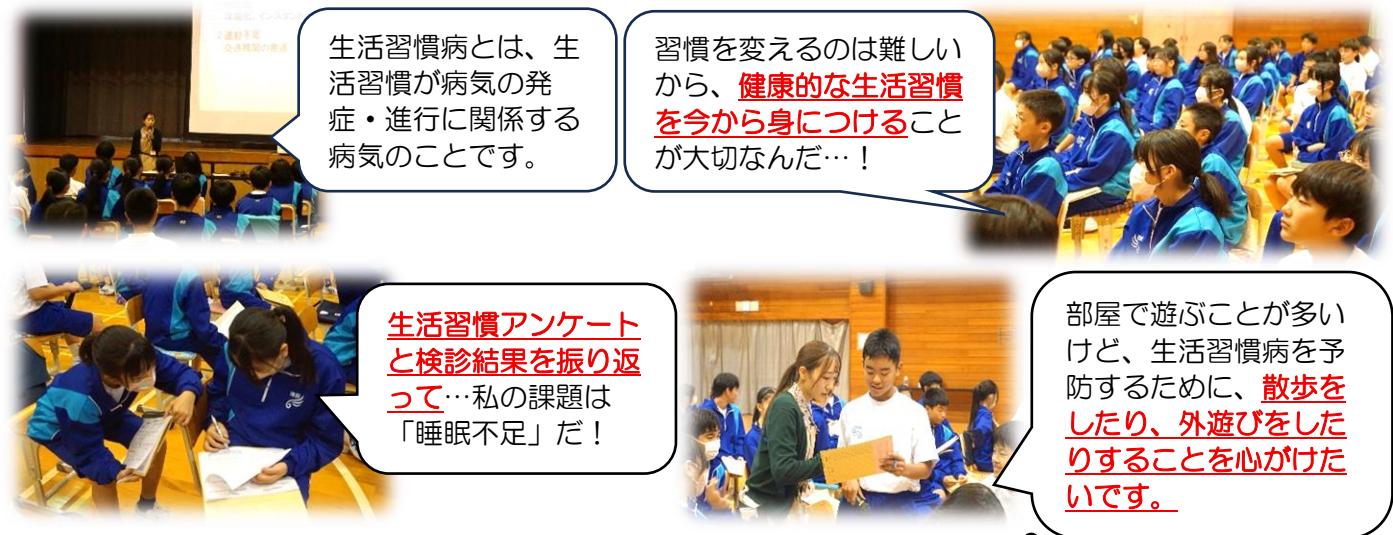
♡ ♡歯肉炎のチェックポイント ♡ ♡

①歯肉の色はどっち？	②歯肉の形はどっち？
<input type="checkbox"/> A. 薄いピンク色	<input type="checkbox"/> A. きれいな三角形
<input type="checkbox"/> B. 濃い赤色	<input type="checkbox"/> B. 丸みを帯びた三角形
③歯肉に触るとどんな感触？	④歯磨き中に出血する？
<input type="checkbox"/> A. かたい	<input type="checkbox"/> A. 出血しない
<input type="checkbox"/> B. ブヨブヨしてやわらかい	<input type="checkbox"/> B. 出血する

1年生 小児生活習慣病予防検診 事後指導を行いました！

10月29日（水）、4月に実施した小児生活習慣病予防検診を踏まえて、事後指導を行いました。5校時は養護教諭から、6校時は栄養教諭の佐藤先生から、生活習慣病予防や朝食の大切さについて話をしました。大人になってからも健康で過ごせるように、この日考えた改善策をぜひ継続していってくださいね。

5校時「生活習慣病を予防するために今の自分にできることを考えよう」（養護教諭）



生活習慣病とは、生活習慣が病気の発症・進行に関係する病気のことです。

習慣を変えるのは難しいから、**健康的な生活習慣を今から身につけることが大切なんだ…！**

生活習慣アンケートと検診結果を振り返って…私の課題は「睡眠不足」だ！

部屋で遊ぶことが多いけど、生活習慣病を予防するために、**散歩をしたり、外遊びをしたりすることを心がけたいです。**

6校時「バランスの良い朝食を食べて生活習慣病を予防しよう」（栄養教諭）



塩分を取り過ぎると、高血圧など生活習慣病のリスクが高くなります。

1食の野菜の目標量は手のひら1枚分！もっと食べないとだなあ…。

今日食べてきた朝食を振り返って…主食と乳製品を食べてきたから、僕はステップ2だ！

1日を元気に過ごすためのエネルギーになる朝食！**もう1品追加して、ステップアップしたいな！**

ほけんしつ日記 ~10月 滝野中保健室の様子~

	1年	2年	3年	合計	
疾 病	頭 痛	17	5	13	35
	腹 痛	9	7	16	32
	気持ちが悪い	4	2	4	10
	その他の	9	3	14	26
外 傷	11	11	13	35	
合 計	50	28	60	138 (先月86)	

10月10日の「目の愛護デー」に合わせて、希望者に、**保健委員による視力検査**を行いました。視力が低下している人もおり、眼科受診を勧める良い機会となりました。

