



●その症状、風邪じゃなくて花粉症かも！



●花粉はどこから入る？

- ① 空気と一緒に吸い込む
- ② 目から入る
- ③ 服や髪から持ち込む



山下副委員長：石けん補充係
換気リーダー
将来の目標に向かって
日々の学習を頑張っています。

●花粉症予防のポイント

マスク着用



服は花粉が
付きにくい素材



外から帰ったら
花粉を払う



メガネやゴーグル



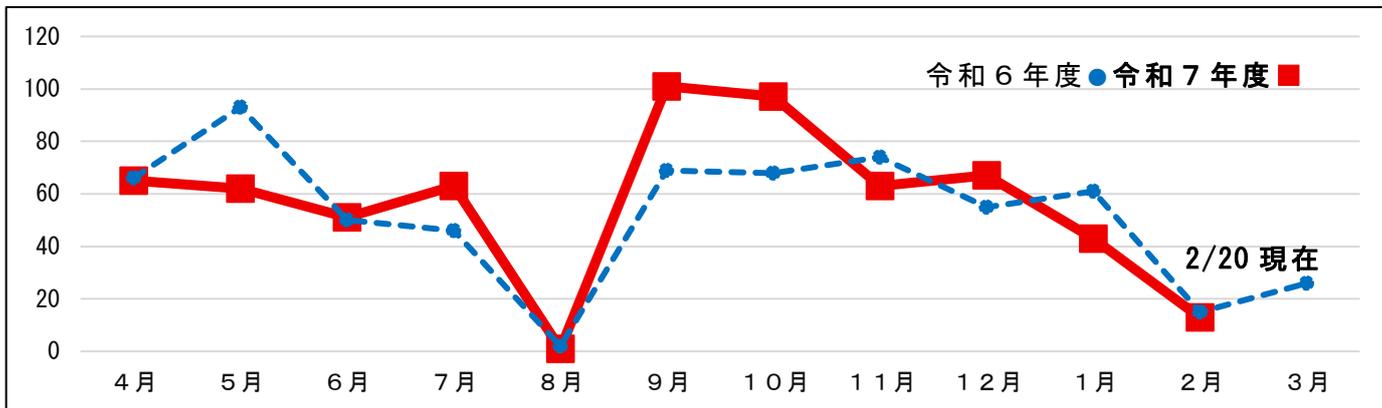
森委員長：石けん補充係
柔軟性を高めるために
ストレッチを頑張っています。

保健室より保護者の皆様へ

●学校保健委員会を終えて

去る2月10日、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方を迎え、学校保健委員会を開催し学校保健上の課題について協議しました。

これまでの保健室利用状況は以下のとおりです。



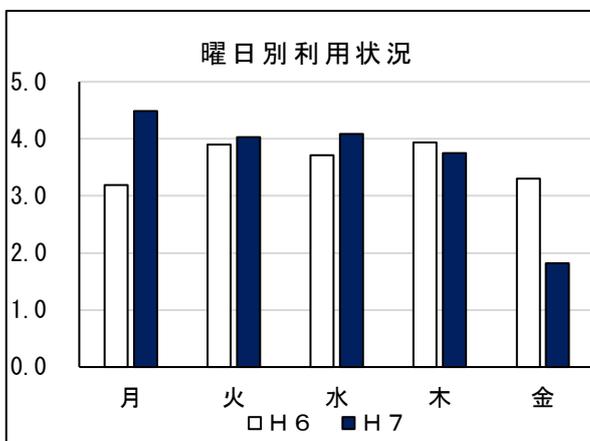
昨年度と比較すると9月と10月の来室者が多く、猛暑の影響が考えられます。症状別には頭痛が最も多く、続いて胃腸の症状が多くありました。外科的な来室は軽微なものがほとんどでしたが、中には体育の授業中や休み時間、登下校中のけがでの受診もありました。

体調不良の要因には、暑さ寒さなど気候の影響のみでなく、朝食抜きや睡眠不足など生活習慣の乱れが影響している場合があります。

朝食は寝ている間に下がった体温や血糖値を上げ、脳とからだを目覚めさせるとともに、午前中のエネルギー減となり、集中力、記憶力の向上等学習効果をアップさせる大事な効果があります。

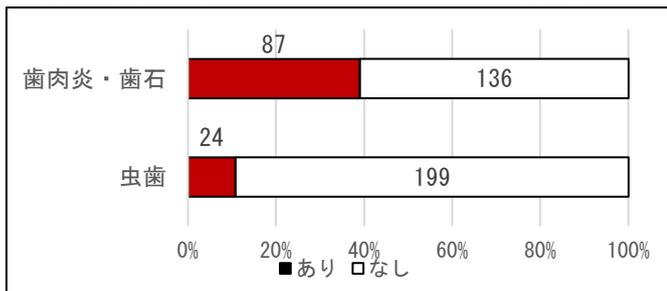
また、高校生にとって睡眠は体調管理の基本です。

脳と体の疲労回復だけでなく、学習の整理や記憶の定着、免疫力の向上、さらには心のメンテナンスといった役割があります。最低でも7時間の睡眠時間は確保したいものですが、話を聴いてみると、特に週明けなど睡眠不足気味の生徒が多く見受けられ、保健室の利用を曜日別にみても月曜日の来室が多くあります。



委員会の中で、学校医の小鳥居先生からは、最近の感染症発生状況や注意点、学校歯科医の早岐先生からは歯科保健に関すること、学校薬剤師の平川先生からは学校環境衛生について助言を受けました。

特に本校生徒におけるここ数年の課題としては、口の中の問題が挙げられます。



左のグラフのように虫歯を保有している人は全体の1割ほどしかみられませんが、歯肉炎や歯石と言われた人は4割近くに上り、中でも15名の生徒が学校歯科医の早岐先生からブラッシングが不十分であると指摘を受けました。

歯肉炎や歯石を放置しておく、歯茎の炎症や口臭が悪化し、歯周病へと進行します。

歯周病は最悪の場合心臓病や糖尿病など全身の健康にも関係すると言われてています。

予防の基本は**丁寧なブラッシング**です！歯ブラシだけでは歯垢を十分に落とすことができないのでデンタルフロスや歯間ブラシを使って、ご家庭でも毎食後の習慣づけをお願いします！