

ほけんたより



令和5年10月13日
町田第二中学校
保健室

3年生の修学旅行と合唱祭も終わり、今学期の大きな行事も残すところ2年生の職場体験のみとなりました。からだと心を大切にしていきましょう。

さて、気温も20度前後となり、ようやく秋らしくなってきました。昼夜の寒暖差に気をつけ、体調を崩すことなく、この時期の澄み切った空気や虫の音、空の高さをからだ全体で感じてみてください。

今年度も折り返しになりました。寒さに負けないからだづくりを！



👑 受診率ランキング 👑

健康診断から早くも半年がたとうとしています。健康診断で渡された「結果のお知らせ」がまだ家にある人も多いのではないのでしょうか？受診したけれど提出していない人は一刻も早く担任の先生に提出し、お知らせをなくしてしまった人は必ず保健室に来るようにしましょう。

ここで、9月までの学年別の眼科と歯科の受診率（お知らせを提出した人÷お知らせを出された人×100）を発表します。全学年が100%になれるよう、みなさんが健康に過ごせるよう保健室から願っています。

	眼科	歯科
🥇 1年生	41%	20%
🥈 2年生	31%	16%
🥉 3年生	28%	5%

視力は成長の進行とともに落ち、日常の中での見えにくさによって視力の低下が認知しやすいため眼科の受診が多いのではないかと思います。一方で、歯科の受診が少ないのには、あまり痛みが感じられなかったり、困り感がなかったりするからなのではないでしょうか。歯科は早めの受診が、早めの完治につながります。



歯と口の健康はからだの健康

からだの入り口から入ってくる食べ物が、からだの健康を担っているといっても過言ではありません。その入り口である歯と口が汚れていたり、病気を抱えていたり健康でなかったらどうでしょうか。みなさんの歯と口が「もしもこうなっていたら？」と考えながら読んでみてください。

- 虫歯や歯垢（食べ物の残り）を放っておく：食事の時に、からだ全体へウイルスを送っているかも
→ 歯科の受診や日々の歯磨きで虫歯や歯垢がたまりにくい歯と口にしていきましょう！
- 歯並びを改善しない：かみ合わせが悪いことから、消化の役割をする胃腸に負担がかかっているかも
顔のゆがみから、からだ全体のゆがみにつながっているかも
→ 矯正だけではないので、まずはどのような方法があるのか歯科医院の相談から始めてみましょう！

冬ではないのになぜインフルエンザ？

二中でも、9月に少し流行していたインフルエンザですが、なぜこの時期にインフルエンザが流行したのでしょうか？流行の理由や感染対策について学んでいきましょう！

！流行の理由！

コロナウイルスの感染対策による、こまめな手指消毒やマスク、海外の人の往来が途絶えたため、インフルエンザは3年間流行がみられませんでした。しかし、コロナウイルスが第五類に移行後、感染対策が緩和されたため、再び流行することになりました。

また、みなさんのからだの中にある、インフルエンザウイルスからからだを守る力である免疫が、この3年間で弱まってしまい、かかりやすくなったとも考えられます。

！感染対策のおさらい！



やはり、基本は手洗い・うがい・消毒です。手洗いは、石鹸をつけるのとつけないのとでは効果が全く違うと保健室前のポスターにも書いてあるので、ぜひ見てみてください。口からの感染対策は、うがいだけでも効果的です。登校後や昼食前後にブクブクうがい（口に含んで口の中を）を1回、ガラガラうがい（上を向いて喉の奥を）を2回行ってみましょう。消毒は、11月から各クラスに設置しようと考えているので、ぜひ使ってください！

インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいのか？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるのか？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるのか？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



親しき仲にも礼儀あり

みなさんはこのことわざを知っていますか？「親しい間柄でも、礼儀を大切にすべきである。」という意味になります。“親しい間柄でも”というところが大切であり、どんな人にでも平等に接し、親しい間柄でも適切な距離で礼儀正しく接してほしいです。

そして、礼儀というのは挨拶や言葉だけではなく、態度が一番大切になります。友達の話を書く姿勢はいい加減ではないですか？どうせ許してくれるだろうと家族に甘えて、失礼な行動をしていませんか？

友達や家族も一人の人間であり、適当に扱っていい存在ではありません。傷もつきます。その傷は、親しい人ほど負ってほしくないはず。そのため、日頃から感謝の気持ちをもち続けること、その親しさは当たり前ではないことを考えられると、きっとお互いに居心地のよい存在になれると思います。

伝えなくては想っていないのと同じになってしまいます。伝えなくてはいけない友達や家族の顔は浮かんできましたか？恥ずかしがりながらも大丈夫です。言葉にすることが、行動に移すことが大切です。

