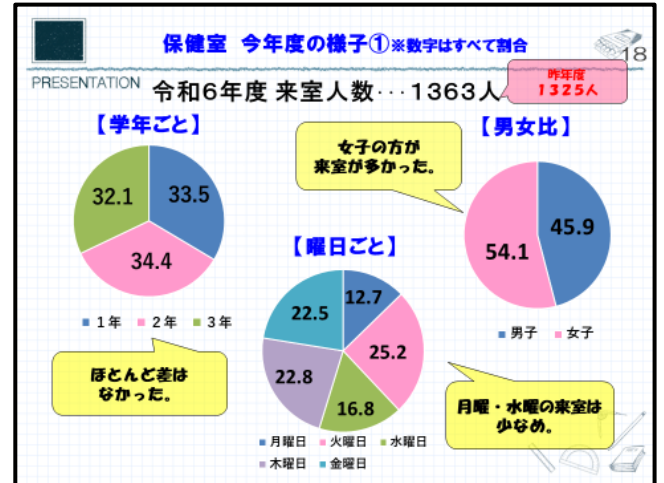
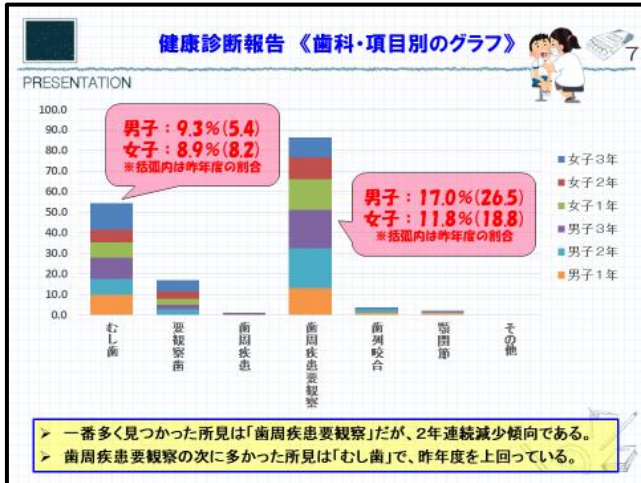


# 学校保健委員会を行いました

2月20日(木)に今年度の健康診断結果や学校保健活動の様子を報告する「学校保健委員会」を開きました。今号では、報告した内容を一部紹介します。学校保健の様子を知ること、抱えている健康課題や、より健康に過ごせるための取組が見えてきます。まだ資料がございますので、興味のある方がいらっしゃいましたらお渡しすることができます。お子さまを通して、保健室までご連絡ください。



## ◆歯科健診の結果について◆

一番多く見つかった所見は「歯周疾患要観察」(歯肉の軽い炎症が一部みられること)でしたが、2年連続で減少しています。一方で、むし歯は男女ともに1割程度あり、増加傾向にあります。定期健診をすることで、口の中の状態を知り、クリーニングをしてもらうことが大切です。

## ◆保健室来室の様子について◆

1月末の時点で1363人の保健室来室がありました。これは例年と変わりありません。例年、月曜日の来室が多かったのですが、今年度は月曜日が少なく、火曜日、木曜日、金曜日の来室が目立ちました。



## ◆活躍する保健委員◆

健康診断の説明や誘導、熱中症や感染症対策の呼びかけ、啓発ビデオ作り、教室の換気、生徒の健康を守るため、保健委員の仕事は多岐に渡ります。学校に一人しかいない養護教諭にとって心強い存在です。



今年度の定期検査では、換気検査のみ基準値を超えてしまいました。休み時間ごとに窓開けの換気を行い、授業中も無理のない範囲で天井の窓を開けるなどして対策をしてください。保健委員の手洗いビデオ、とても良かったです！  
(学校薬剤師 渡邊先生)

矯正視力は、ほぼ半数の生徒が0.7未満ようです。学校生活に必要な視力は0.7以上ですので眼鏡・コンタクトレンズの調節をお願いします。  
(眼科校医 石川先生)



花粉の飛びやすい日は、晴れていて気温が高い日、湿度が低く風の強い日、雨の日の翌日となっています。また、時間帯は11時～15時頃が飛散しやすいと言われています。  
(学校医 田村先生)  
※裏面に花粉特集があります！

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。  
特徴を知って賢く対処しましょう。

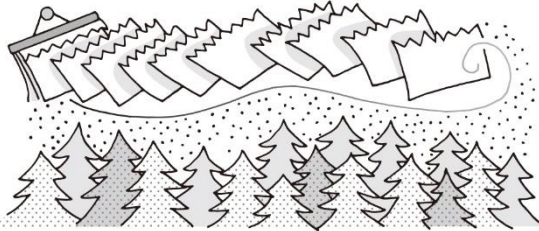
# #花粉症注意報?

## 危険なのはいつ?



### #この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



### #この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落ちてくる日没後が特に多くなります。



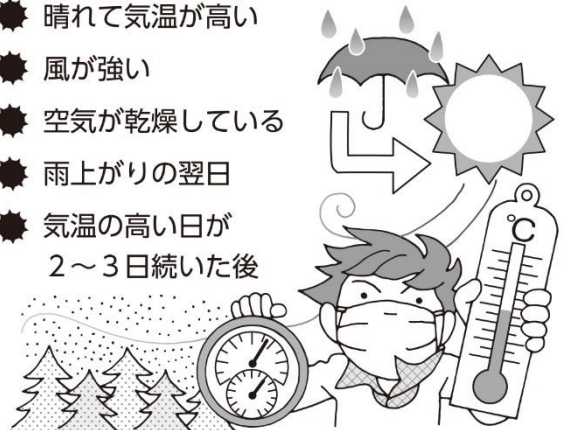
### ★今年の花粉は…

2週間ほど前に「先生、もう花粉が飛んでいます…」と保健室に教えてくれた生徒がいました。調べてみると、関東地方では、2月中旬くらいから既に花粉が飛びはじめており、3月に入るとさらに増え、ピークを迎えます。ピークは10日間から1カ月ほど続くと言われています。花粉の量は昨年よりもやや多いため、しっかりと対策が必要です。

### #こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



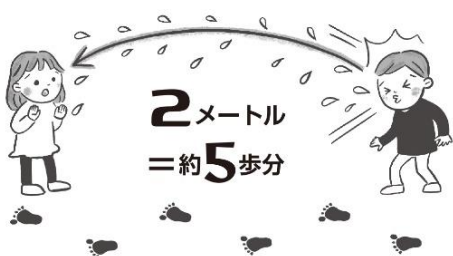
### こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉が付きにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



### くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?

!!は〜つくしょん!



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

口元をティッシュや腕などで覆う

マスクをつける

### ★くしゃみのマナー



花粉症の時期になると特に増えてくる「くしゃみ」みなさん、マナーを守ってくしゃみをしていますか? くしゃみをする時は、しぶきが飛ばないように口元を覆うことで、周りに配慮をしましょう。とっさのくしゃみを手で受けてしまうと、手についたウイルスがドアノブなどを触ることでついてしまい、感染が拡大することがあるので、**腕で覆うことがポイントです!**