

# ほけんだより 11月

令和4年11月1日  
練馬区立関中学校 保健室

落ち葉が風に舞う晩秋の景色ですが、11月7日に立冬を迎えると、暦の上では冬が始まります。

これからの季節は気温の低下とともに空気も乾燥し、新型コロナウイルスだけではなく、かぜやインフルエンザなどの流行も心配されます。期末考査にむけて夜遅くまで勉強する人も多いと思いますが、生活リズムを整えて体調管理することを心がけて下さい。体調管理には睡眠、バランスの良い食事をとることがとても大切です。特に朝ご飯は1日のスタートに欠かせない大切なものです。朝からしっかり食べて脳と体にエネルギーを補給し、元気に学校生活を送れるようにしましょう！



11月8日は

いい歯の日

11月8日は『いい歯の日』です。この機会に、自分の歯と口の健康について考えてみましょう。勉強や部活動、習い事で忙しい人もいると思いますが、学校の健診だけではなく、最低でも年に1度は歯科医院を受診して、チェックしてもらいましょう！

春の歯科健診後の受診状況（10/26 現在）

単位：人

学年	検査人数	受診を勧めた人	受診が済んだ人	受診率（%）
1年	175	73	20	27%
2年	144	62	20	32%
3年	145	49	12	24%
全学年 合計	464	184	52	28%

秋の歯科健診結果（2年生）

学年	検査人数	受診を勧めた人
2年	137	56

春の歯科健診の結果、むし歯や歯肉炎、要観察歯（むし歯になりそうな歯）などの疑いがあり、歯科受診を勧めた人は全校で184人でした。10月26日の時点で、受診が済んだ人は52人で、受診を勧められた人の約28%は受診が済んでいます。「痛みは無いから」「時間が無いから」といって、受診を先延ばしにしているませんか？歯科健診後、お知らせをもらったのにまだ受診できていないという人は、早めに受診することをお勧めします。

また、10月に実施した2年生秋の歯科健診では、歯科校医の池田先生から、春の健診よりも状態が良くなっている生徒が多かったとお話がありました。春の健診後、歯科受診をしたり、丁寧な歯みがきで歯と口の状態が改善したと考えられます。

一生使う大切な歯。歯と口の健康は全身の健康へも影響があります。今のうちからしっかりケアしていきましょう。



糸巻きタイプ

ホルダー（柄付き）タイプ

デンタルフロスやワンタフトブラシを使ってみよう！



むし歯や歯肉炎を予防するために、鏡をみながら、歯の1本1本をていねいにみがきましょう。

歯と歯の間には「デンタルフロス」、歯の裏側や歯ブラシが届きにくいところは、「ワンタフトブラシ」の使用をお勧めします。

また、朝晩の歯みがきに「給食後の歯みがき」をプラスしてみるはどうでしょうか。時間が無い場合には、ぶくぶくうがいをしましょう。学校に歯ブラシを持参する場合は、毎日持ち帰り、衛生管理にも気をつけてください。

{ ワンタフトブラシの使い方 }

毛先を歯と歯肉の境目に沿ってなぞるように動かします。

歯と歯の間や、かぶせている歯の隙間は細かく振動させます。

歯並びが入りくんでいるところもラクに毛束が届きます。矯正装置や奥歯の後ろなどに最適です。

フロスの使い方

歯茎に達するまで ゆっくりとスライドさせる

下まで一気に押し込むのはNG 磨くところはココ！



デンタルフロスを使うタイミングは「歯ブラシの前」がおすすめです。「歯ブラシ→フロス」の順番よりも「フロス→歯ブラシ」の順番で行うことにより歯垢の除去効果を期待できるという研究結果があります。



11月9日は  
「換気の日」

## 汚れた室内の空気を 換気でスッキリ!

その症状、もしかしたら  
酸素欠乏状態のせいかも!



ヒトの吸気には0.03%、呼気には4.0%の二酸化炭素が含まれていて、密閉された部屋に人が何人かいれば時間の経過とともに二酸化炭素が増加し、酸素が減少します。すると、室内では頭痛、生あくび、吐き気、めまい、集中力の低下などが見られるようになります。

また、これからの季節、新型コロナウイルスはもちろんのこと、かぜやインフルエンザにも注意が必要です。ウイルスは、せきやくしゃみの飛沫に含まれ、それを他者が吸いこむことで感染が広がります。ウイルスは乾燥した環境を好むので、暖房の使用によって気付かないうちに乾燥した空気は、ウイルスにとって活動しやすい環境となります。

寒くて窓やドアを閉めたくなる気持ちも分かりますが、感染症予防のためにも、窓を開けて換気をするようにしましょう。

## \*\*皆様へお願い\*\*

### ◎家庭での健康観察、Classroomの健康観察フォームへの入力をお願いいたします。

引き続き、毎朝、検温および健康観察を行い、健康観察フォームに入力をお願いします。休日や、欠席した日も入力してください。発熱の有無以外にも、元気な様子か、食欲の有無などの体調確認をしてください。また、家庭での感染予防対策（手洗い、マスク着用、換気、3密の回避など）もお願いいたします。

### ◎生徒本人および家族の体調が良くない場合は・・・

本人および家族の風邪症状（発熱や鼻水、咳など）、倦怠感、頭痛、腹痛、気分不良等の体調不良で欠席する場合は、発熱の有無に関わらず「出席停止」扱いになりますので、症状が治まるまでご家庭での休養をお願いします。例えば「夜に発熱し、翌朝は熱が下がった。」という場合も、念のためご家庭で休養して様子をみたり、受診することをお勧めします。学校を欠席する場合は、保護者の方がGoogleの欠席連絡フォームまたはお電話でご連絡ください。（欠席の場合でも、検温結果等、健康観察フォームに入力をお願いします。）

### ◎本人が濃厚接触者になったり、本人や家族がPCR検査や抗原検査を受けることになったら・・・

学校へご連絡ください。その際、検査日時や医療機関名、いつからどのような症状があるか等についてもお知らせください。

### ◎登校後、学校で体調が悪くなってしまったら・・・

風邪症状がある場合や、体調不良で授業を受けることが難しい場合は、発熱の有無に関わらず、原則早退となります。感染症拡大防止のため、ご了承ください。検査の結果、陰性であった場合でも、体調不良により授業を受けることが難しい場合には早退となります。なお、早退する場合には緊急連絡先にご連絡します。電話に出られなかった場合には、お早めに折り返しのご連絡をお願いいたします。

## 1年生 貧血検査について



◆日時：11月24日（木）13:30～

◆場所：保健室

◆対象：1年生の希望者

練馬区医療健診センターの検査技師と学校医が来校し、採血にて検査を行います。希望調査は7月に実施しました。自分が希望したかどうか忘れてしまった人は、保健室または担任の先生に確認してください。

採血の経験がない人は、検査の時に怖くなる場合があるかもしれません。ゆったりとした気持ちで受けると痛みも和らぐと思います。

### 1年生保護者のみなさまへ

貧血検査を希望していた方で、当日、貧血検査を受けることができない場合（キャンセルする場合）は、当日の朝までに生徒手帳にご記入いただくか、お電話にて担任または保健室へご連絡をお願いいたします。