

ほけんだより3が

平成30年3月5日
川口市立東中学校
保健室 NO. 13



3月の保健目標

1年間の健康生活を振り返ろう



一年間を通して、
健康的な生活が
できましたか？

生活や学習、運動の実態は一人一人違いますが、それらを支える基盤が健康や体力であることに変わりはありません。健康や体力を維持したり、高めたりするために基本的な生活習慣（特に、「早寝早起き朝ごはん」）を身につけましょう。

ふりかえろう1年間の健康 「はい」と思うものに✓をつけてみよう

しっかり睡眠をとった 	快食・快便 だった 	大きな病気や けがをしなかった
よく運動した 	歯みがきや手洗いなど 基本的な ことは できた 	悩みや 不安は あまり なかった
毎日、朝ごはんを食べた 	スマホや インターネットに 依存しなかった 	人に やさしく できた

アウトメディア強化週間や生活記録表の取組を通じて、メディアに触れる時間と基本的な生活習慣や勉強とのバランスについて振り返り、見直す機会がありました。自分で立てた目標や取組後の評価・感想を今後に生かしてください。

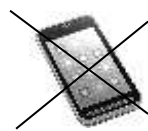
今年度も年間を通して歯科保健活動を実施しました。例えば、歯科健診では事前アンケートをもとに個別相談を実施し、事後活動の「歯の勉強会」ではC、CO、GOの人を対象に歯垢染め出しテスト、歯みがき指導、食生活指導をしました。学校歯科医の先生方がわかりやすく説明してくださり、むし歯や歯肉炎の予防対策の取組になりました。正しい歯みがきやむし歯になりにくい食生活については、実際に生活に役立てることが大切です。

2月22日～28日 アウトメディア強化週間 取り組みの様子



*目標例

スマホ、
テレビ、PC、
ゲームの時間



を減らして、

テスト勉強、読書
家族と会話、団らん
早く寝る、お手伝い
早寝早起き



をします。

実際はどうだったかな？

感想（自分）

- ・スマホの時間だけではなくて、手に取る回数も減らすことができました。
- ・メディア時間を30分と決めました。テスト期間だったので、守ることができました。
- ・いつものスマホの時間と勉強の時間を逆転させることができました。

感想（家族から）

- ・自分の部屋にスマホを持っていかないようにしていました。

- ・勉強に集中していました。いつもこうだといいですね。
- ・アウトメディア強化週間が終わっても、この心がけを継続してほしいです。
- ・家族でスマホやテレビについて考えなくてはいけないと思いました。



今年度、アウトメディア強化週間（新郷地区小中学校の取組）は5回実施し、生活記録表（東中の取組）でも年間3回メディア時間を振り返りました。今後もメディアと上手に付き合っていきたいです。

歯科、耳鼻科、眼科への受診は進学、進級前に済ませるようにしましょう。

特に、むし歯や歯肉炎の治療を始めていない人は、早めに予約をしましょう。

治療中の人は、最後まで通ってくださいね。

むし歯ゼロを目指して!!



むし歯や歯肉炎を治療することは大切ですが、むし歯や歯肉炎にならないように予防することはさらに大切です。治療が終わった人は、その状態を維持しましょう。

ポイント 【歯みがき、規則正しい食生活（ダラダラ食べない、飲まない）】



11月の歯科健診後のむし歯の治療状況（2月23日現在）

冬休み中に治療が終わった人がたくさんいました。

治療中の人は最後まで通いましょう!!

人数	むし歯がある人	人数	むし歯がある人	人数	むし歯がある人
1-1	1	2-1	3	3-1	1
1-2	2	2-2	2	3-2	0
1-3	1	2-3	8	3-3	2
1-4	0	2-4	4	3-4	1
特	1	2-5	1	3-5	0

新年度にむけて、体のメンテナンスを!



本日、今年度最後の受診のお勧めをむし歯の治療が終わっていない（治療中の人も含みます。）人を対象に配布しました。新しい学年に進級するまでに治療をしましょう。新年度にまた歯科健診がありますので、新しい学年を「むし歯なし」で始められるようにしましょう。

平成 年 月 日

保護者様 学校(園)名 _____

歯・口腔の健康診断結果のお知らせ

_____年 _____組 氏名 _____

先日行われた健康診断の結果は、以下の○印のとおりでしたので、お知らせいたします。

健康診断の時には特に問題は見つかりませんでした。これからも家庭での食生活や口腔清掃に気を付け、健康な状態を保つよう努力しましょう。また定期的にかりつけ歯科医の検診を受けましょう。

経過観察のみに○印のある人は、各家庭で歯みがき・食生活に十分な注意が必要です。また、かかりつけ歯科医による継続的な指導・管理を受けることをお勧めします。

経過観察	項目	説明
	CO (シーオー)	むし歯になりそうな歯があります。学校でも観察・指導していますが、家庭でもおやつを食べ方やCOの歯の清掃に注意しましょう。
	GO (ジーオー)	軽度の歯肉炎があります。歯肉(歯ぐき)に軽度の腫れや出血がみられます。このまま放置すると歯肉炎が進行する可能性があります。
	歯垢 (しこう)	歯垢が不十分です。むし歯や歯肉炎の原因になる歯垢が残っています。学校でも指導しますが、家庭でも丁寧にみがきよう心掛けましょう。
	顎関節 歯列・咬合	(顎・かみ合わせ・歯並び)のことで経過観察や適切な指導が必要な状態です。気になるようでしたら、かかりつけ歯科医や専門医療機関で相談を受けてください。*矯正治療中の方もこの項目に含まれます。

下の欄に○印のある人は、早めに精密な検査、適切な治療や相談を受けることをお勧めします。治療および相談が終わりましたら、受診結果を記入していただき、この通知書を学校(園)に提出してください。

受診の勧め	項目	説明
	むし歯(C)があります。	(乳歯・永久歯)に治療を必要とするむし歯があります。早めに治療するとともに、食生活や口腔清掃を見直して、新しいむし歯をつくらないように気をつけましょう。
	歯肉の病気があります。(歯肉炎・歯周炎)	治療を必要とする歯肉の病気があります。早めに治療を受けてください。
	検査が必要な歯があります。(CO要相談、要注意乳歯)	かかりつけ歯科医へ相談してください。
	相談が必要です。(顎・かみ合わせ・歯並び)	(顎・かみ合わせ・歯並び)のことで相談し、必要ならば検査・治療を受けてください。
	歯石の沈着(ZS)があります。	歯の表面に歯石の沈着があります。早めに適切な処置や指導を受けてください。
	その他	()のため、検査または治療を受けてください。

受診結果

- 治療が済みました。
- 経過観察中です。
- 指導しました。
- その他 ()

平成 年 月 日 担当歯科医師名 _____ 印

◎歯科医の先生へ◎ 治療(指導)が完了しましたら本人に渡してください。

花粉症：2月に入ってから花粉が飛び始めています。アレルギー疾患の中でも花粉による症状に困っている人が多いので、対策をしましょう。

種類	ピーク	例年比	前年比
スギ	3月上旬～	やや多い (110%)	やや多い (110%)
	4月上旬		
ヒノキ	4月中旬		

今年の花粉尘散傾向は、関東地方は「例年並み」ですが、埼玉県はその中でも「やや多い」となっています。ただ、今年は花粉飛散量の多い時期が長いようなので、花粉を避ける対策が必要です。つらい症状は病院で相談しましょう。

保護者のみなさまへ

書類が必要な場合に該当者のみに配布します。(3月6日配布)

学校生活管理指導表(心臓病、腎臓病、各種アレルギー疾患等)について

●学校生活管理指導表とは

個人の疾患(心臓病、腎臓病、各種アレルギー疾患等)に関する情報(運動や給食等学校生活上での配慮や管理について)を主治医に記載してもらい、保護者を通じて学校へ提出する書類です。様式は二種類あります。

① 学校生活管理指導表(中学、高校生用)
(アレルギー疾患以外の病気用)

② 学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)

←左側はアレルギー疾患用です。

ここでのアレルギー疾患とは、気管支ぜん息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎、食物アレルギー、アナフィラキシー、アレルギー性鼻炎が対象になっています。

*心臓病や腎臓病の学校生活管理指導表については、該当生徒・保護者の皆様にこれまでと同様の様式に主治医に記載してもらい、提出していただくこととなりますので、引き続きよろしくお願いたします。

書類が必要な場合に該当者のみに配布します。(3月6日配布)

① ①学校生活管理指導表(中学、高校用)*アレルギー疾患以外の病気用

主に心臓病、腎臓病等で学校での配慮や管理が必要な場合については、主治医に記載してもらい提出していただいています。

②学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)

アレルギー疾患については「各疾患の特徴や個人の症状を把握した上で、症状が変化することも理解し、日頃から緊急時への対応の準備をしておくこと」ができ、栄養上の観点からも保護者の方からの申告と同時に、医療機関で検査し、特別な配慮、管理が必要とされた場合に提出していただいています。

●提出にあたって

症状等に変化がない場合であっても、配慮や管理が必要な間は毎年提出していただくことになっております。主治医には、病状・治療内容や学校生活上の配慮事項などの指示が変化する場合、向こう1年間を通じて考えられる内容を記載してもらうこととなります。(大きな病状の変化があった場合は、この限りではありません。病状の変化については必要に応じて、御連絡ください。)

医師に記載、署名、捺印していただくこととなりますが、その際の「文書料」は健康保険の適用外のため、費用が発生しますので、事前に医療機関に問い合わせる等してから受診されることをお勧めいたします。

不明点については東中学校(281-4065)保健室までお問い合わせください。

NO!! たばこ、酒、薬物（覚せい剤、大麻、危険ドラッグなど）

二学期に「薬物乱用防止教室」を開催し、たばこやアルコール、薬物の体（脳）と心への影響について学びました。同時に「ライフスキルの授業」でもたばこやアルコール、薬物の使用による身体的、精神的、法的な害の学習や誘いを断るスキル等を学習しています。

薬物については、「合法」「違法ではない」「みんなやっている」は、全てウソです。正しい情報はありません。誘いの言葉、薬物の見た目、名前（売っている名称）に惑わされてはいけません！また、誘いを寄せ付けない、好奇心に負けない心でいることも大切なことです。

1 1回だけでも乱用!!

薬物の乱用は、最初は一時的な快感をもたらしますが、徐々に脳を傷つけ、依存症を引き起こし、健康被害をもたらします。また、たばこやアルコール、薬物の使用による身体的、精神的、法的な害の学習や誘いを断るスキル等を学習しています。

2 乱用が大切な脳を傷つける!

薬物の乱用は、脳を傷つけ、依存症を引き起こし、健康被害をもたらします。また、たばこやアルコール、薬物の使用による身体的、精神的、法的な害の学習や誘いを断るスキル等を学習しています。

脳に薬物が入ると...

依存症を引き起こし、健康被害をもたらします。また、たばこやアルコール、薬物の使用による身体的、精神的、法的な害の学習や誘いを断るスキル等を学習しています。

3 あなただけの問題ではない!

薬物の乱用は、あなただけの問題ではありません。周囲の人々にも大きな影響を与えます。

4 大切な自分を守るために

誘いの言葉にだけまかされず!

友達から薬物の誘いを受けたら...

誘いを寄せ付けない! 誘いを断るスキルを身につけよう!

薬物の乱用は、あなただけの問題ではありません。周囲の人々にも大きな影響を与えます。

5 悩んだときは、まず相談!

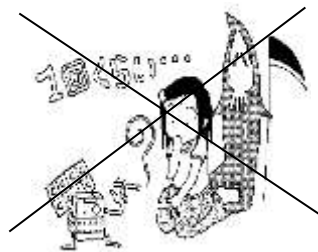
「友達から誘われているけどどうしよう?」
「薬物の誘いを断る自信がない!」
「薬物を使ってしまった、どうしよう?」
「友達から、薬物について相談された!」

悩んだときは、一人で悩まず相談! 薬物に関する悩みは、必ずしも一人で解決できるものではありません。相談窓口には相談する義務はありません。安心して安心して相談してください。

薬物に関する相談窓口

薬物に関する相談窓口

薬物に関する相談窓口



薬物は体と心に及ぼす危険性、有害性が高いです。また、生活や社会にも重大な影響を与えます。そのため、1回の使用でも乱用となり、使うことはもちろん、持っていることも禁止されています。

インターネットや広告の情報、誘いの言葉に惑わされないでください。はっきりと「だめ」と伝えること、近寄らないこと、避けることが大切です。今はもちろん将来を大切にしたい気持ちを持つことを忘れずに!!

【薬物乱用防止教室で配布されたリーフレット】