

# ほけんだより 12月

令和元年12月20日 川口市立東中学校 保健室

インフルエンザ流行のシーズンに入りました。

川口保健所管内では、現在『注意報』が発令されています。川口市内の学校でも、小学校を中心に学級・学年閉鎖をする学校が増えてきています。もちろん、東中でもインフルエンザの生徒が増えています。

ちなみに、埼玉県でここ5週間で発生したインフルエンザの型は、

AH1pdm09 95%  
AH3 亜型 4%  
B型ビクトリア系統 2% だそうです。



つまり、A型でも2種類、さらにB型にかかる人もいる状況です。

1回インフルエンザにかかっても別の型にかかる可能性があるため、シーズンが終わるまでは油断は禁物。冬休みになっても体調管理をしっかりして、元気に過ごしてくださいね。

## ★12月の保健目標★ 感染症予防につとめよう



## 寒さ対策、万全ですか？

下着を着よう



汗を吸ってくれて保温の効果があります

上手に重ね着をしよう



空気の層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります

3つの首を温めよう



首・手首・足首を温めると効果大！

## 1年生が「学校保健委員会」に参加しました！

11月29日(金)に、第2回学校保健委員会が開催されました。今回は1年生を対象に、学校歯科医の中村先生が【歯と口の健康づくり】についての講話をしてくださいました。

むし歯になるメカニズムや生活パターンの話などの話をわかりやすく教えてもらいました。また、



ふだん見ることのできないむし歯の原因になるミュータンス菌の映像や、むし歯の治療の映像なども見せてもらいました。

終わった後の感想では「歯を失う原因の1位がむし歯じゃないことに驚いた」「80歳になっても20本の歯を持っていられるよう頑張りたい」などの言葉があり、自分の生活と歯や口に良い生活について考えるいい機会になったと思います。

この会で聞いた話を自分の生活に生かして、年をとっても健康な歯と口でいられるようにしてくださいね。

## 「歯の勉強会」を開催しました！

12月11日(水)と12日(木)に歯の勉強会を開催しました。

対象は11月の歯科健診の結果【むし歯(多数)をまだ治していない人】や【歯肉炎になりそうな人】など、歯と口腔の状態が悪い人たちと保健委員(2・3年)です。

7月と同様、学校歯科医の先生に来ていただき、むし歯になるメカニズムや歯肉炎について教えてもらいました。また、カラーテスターで歯垢の染め出しを行い、自分の歯みがきができていないところを知り、正しい歯みがきの方法を教えてもらいました。

11月の歯科健診の後の治療は全体的に進んでいない現状です。治療が必要な人は早く治療を始め、春までには治療を終えましょう！



## 「新郷地区地域学校保健委員会」が開催されました！

12月18日(水)に新郷東小学校で新郷地区の地域学校保健委員会が開催されました。

これは毎年新郷地区の小学校と中学校が合同で地域の子どもたちの健康課題について取り組んでいるもので、昨年度から『食育』をテーマに活動しています。東中でも1学期に『もぐもぐタイム』に取り組んで、噛むことの効果などを保健委員会が発表しました。

会場では栄養教諭の先生の話の聞いたり、参加したPTAの方々や家庭で取り組みそうなことを話しあったりしました。

みなさん、これからもよく噛むことを意識して食事してくださいね。

会の内容については、3学期にお便りが出るので、詳しくはそれを読んでください。