



2013. 12. 18
阿賀野市立笹神中学校
保健室 No. 13

今年も残り10日あまりになりました。振り返ってみると、今年もいろいろな出来事がありましたね。あなたが一番思い出に残ったことは何ですか？私は、耐震工事のための、引っ越しに次ぐ引っ越しのことが一番の思い出です。

2学期の終業式を迎えるこの機会に今年1年の自分を振り返り、来年の目標を立てていきたいですね。

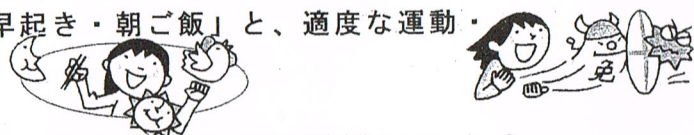


感染症に注意しよう！！

今阿賀野市の保育園などでは、感染性胃腸炎の患者が増えています。また県内では、インフルエンザも流行し始めています。年末年始は外出の機会も増えることから、これらの感染症にかからないよう、次のような予防対策をしましょう。そして、楽しいはずの冬休みに病気で寝込んでいた...ということにならないようにしたいですね。

1 生活リズムを整え、免疫力を高めよう！！

言わずと知れた「早寝・早起き・朝ご飯」と、適度な運動・しっかり休養が大切ですね。



2 外出の後や食事の前は、忘れずにうがい手洗いを！！

体内に侵入するウイルスの数をなるべく少なくしましょう。



3 場所と目的に応じた、マスクの使用をしよう！！

人混みにでる時は、感染予防のマスクの使用が効果的です。また、自分がカゼを引いている時は、ウイルスをまき散らさないようにしましょう。



4 おう吐した時は、しっかり消毒をしよう！！

感染性胃腸炎のウイルスは、おう吐物や便の中に含まれます。吐いた物などを処理する時は、マスク・ビニール手袋・エプロンを身につけましょう。拭き取った後の床などは、塩素系漂白剤を薄めた液で消毒しましょう。

笹神中学校区学校保健委員会が開催されました

11月18日(月)、笹岡小学校において笹神中学校区の学校保健委員会が開催されました。この会は小中学校の9年間を通して笹神地区の子どもたちの健康について考えていく会で、各学校の学校医、学校歯科医、PTA会長、市の健康推進課の方々、学校関係者など多くの人たちが集まって話し合いを行いました。

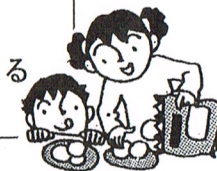
今年の学校保健委員会のテーマは、

笹神地区における小中学生の食生活と生活習慣について

ということで、はじめに市健康推進課の保健師さんから、笹神地区の健康上の問題点をあげてもらいました。

1 阿賀野市の他の地域に比べ、味が濃い食生活をしている。そのためか、高血圧の人の割合が高い。

2 3世代同居の家庭が多く、お菓子がいつもテーブルにあるためか、乳幼児にむし歯・肥満傾向児が多い。



参加者からは、「おかずには醤油をかけたり、漬け物をよく食べたりするため、塩分摂取が多いようだ」という意見や、「小学生はバス通が多く運動量が少ない」こと、また交通の便が悪いため、出かける時は車を使わざるを得ないことなどが問題点としてあげられました。保護者が心がけていることとしては、「子どもの運動量を増やすため、雨が降っても車で迎えに行かないようにしている」や、「上手下手にこだわらず、スポーツ少年団に参加させ、運動の機会を増やしている」などがありました。「中学生になると自転車通学や部活動などにより、運動量が増えるのでよいことだ」という意見もありました。その通りだなと思いました。また、学校医の永田先生・笹岡小学校歯科医の西田先生からはこんな御指導をいただきました。

- 児童生徒の肥満・高血圧などは、家庭の食生活が大きく関わっている。また運動することの大切さも保護者に発信していくとよい。
- 食事の後、歯をみがかないで寝ることに、気をつけたい。
- 昔、笹神地区の歯科の状態はよい状態ではなかった。フッ素洗口やフッ素塗布、保健指導、治療の勧めなどの働きかけの結果、改善できたが、公的にできることは全てやっている。後は家庭・個人でがんばってもらいたい。歯のいい子・悪い子で、個人差が大きい。

**歯科の治療が終わっていない人には、再度治療のお勧めを渡します。
冬休み中に、しっかり治療しましょう！！**