



今月で一年も終わりになります。皆さんにとってこの一年はどんな年だったでしょうか。一年の締めくくりを良いものにするために、健康に気をつけて過ごしていきましょう！寒いですが、身体を動かすことを忘れずにしていきましょう♪



今月のお知らせ

12月2日(月)～ 色覚検査(対象者:1年生希望者A～C)
面談の時間に、2日(月)A組・3日(火)B組・4日(水)C組・5日(木)欠席者 の順で行います。
予定があって別日を希望する場合は保健室までお知らせください。

12月2日(月) スキー教室健康調査配布(2年生・1組のみ)
締め切り:12月9日(月)

アレルギー調査票配布(1・2年生)
締め切り:12月9日(月)
※調査票回収後アレルギー対応がある人には別途書類をお渡しします。

学校保健委員会がありました

学校保健委員会とは、学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織です。今年度は、校医の先生方、PTAの方々、管理職、生徒指導主事、栄養士、調理師、養護教諭が参加し、学校での取り組みや課題などを話し合いました。また、歯科校医の中島先生には、専門の「顎関節症」についてお話をいただきました。

○本校の課題○

【受診率の低さ】

健康診断後に結果をお渡ししておりますが、異常がある・受診を勧めている生徒で受診をして学校に書類を提出した生徒の割合は全体を通して、あまり高くはありません。健康診断は病気の早期発見・早期治療のために行っておりますので、適切な対応をお願いします。また、受診をした後は書類の提出をお願いします。

	学年	受診率
歯科検診	1年生	20.8%
	2年生	15.0%
	3年生	14.3%
眼科検診	1年生	66.7%
	2年生	40.0%
	3年生	25.0%
耳鼻科検診	1年生	41.7%
	2年生	0%
	3年生	56.3%

特に虫歯は放っておいて治る病気ではありません。

早めの受診をして悪化を防ぎ、定期的にかかりつけ医にチェックをしてもらい、予防に努めましょう♪

健康診断の目的は…?



- その1 自分の成長や健康状態を知る
- その2 病気の疑いがないかを調べる
- その3 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう!



○顎関節症について○（歯科校医 中島歯科 中島先生から）

症状

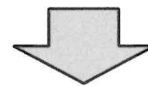
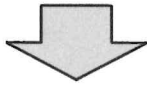
- ^{あご}顎が痛む
- 口が開かない
- 顎を動かすと音がする

種類

- 顎を動かす筋肉の痛みを主な症状とするもの
- 顎関節の痛みを主な痛みの症状とするもの
- 顎関節の中の関節円板*のずれが生じるもの
- 顎関節を構成する骨に変化が生じるもの

原因

- ①悪い姿勢と生活習慣、癖 … 顎に負担がかかるような生活が原因
- ②疲労やストレス … 疲労やストレスがかかると無意識に歯ぎしりや噛みしめがおこるため
- ③かみ合わせ … かみ合わせが悪いことで顎への負担が増えることも
- ④外傷 … 転んだときにぶつけたなど、外傷によって引き起こされる
- ⑤心因的原因 … ②と重なるが、極度なストレスがかかることで引き起こされる



【顎関節に悪い生活習慣】

- 上の歯と下の歯が接触している
- 寝転がって本やテレビを見る
- 歯を食いしばる、歯ぎしりをする
- 下顎を突き出すような姿勢
- ほおづえをつく
- 電車や車の中で長時間い眠りする
- PC 作業などで長時間同じ姿勢でいる
- うつぶせで眠る
- 枕が高い

【顎関節に悪い姿勢】

頭が胴体より前に突き出した姿勢

前に出た頭を支えるために首・肩の筋肉が過剰にがんばらなくてはいけなくなり、その影響で顎の筋肉も硬くなり、顎関節の不調がでできます。

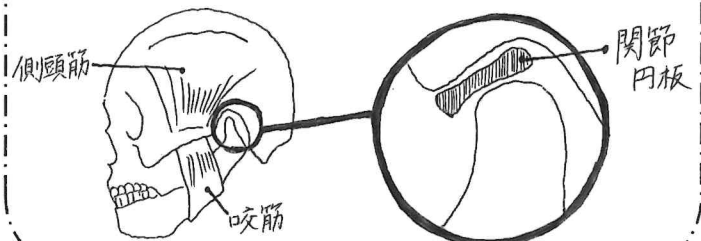


上の歯と下の歯があたっている状態は、顎に負担がかかっています。
リラックスしているときは、上下の歯の間に空間があって、当たりません。



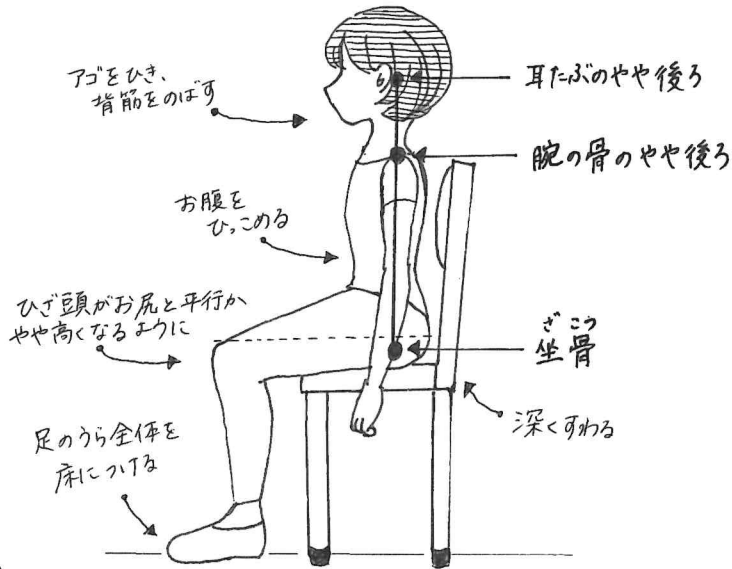
*関節円板ってなに？

顎関節に存在する、関節のくぼみとくぼみに入り込んでいる突起の間にある、骨より軟らかい組織のことで、骨ではなく線維組織がぎっしりとまとまったものです。



座るときの正しい姿勢

正しい姿勢でいることで、顎への負担が軽減されます。また、姿勢を正すことは、背骨への負担も軽減され、姿勢が悪いことでおこる肩こりや頭痛の改善にもなります。座っていることが多い人は、姿勢を正す習慣をつけていきましょう♪



顎の痛みを軽減させるストレッチ

痛みがあってもなくても、普段無意識に噛みしめていたり、なんとなく顎が疲れているような人も休憩時間にやってみましょう！

①肩上部と首のストレッチ1

耳を肩につけるように、おろした手で床をさわるように肩上部をゆっくりのばす (30秒×3回 1日2回)



②肩上部と首のストレッチ2

鼻をわきにつけるように、おろした手で床をさわるように肩上部をゆっくりのばす (30秒×3回 1日2回)



マッサージ

時間があれば何度でも。力加減は、自分がわずかに痛みを感じる程度で。

①首の横部分のマッサージ

指の力をいれて、首の後ろ側からゆっくり前に移動させる



②こめかみと側頭部分のマッサージ

①指の力をいれて、こめかみ部分で小さな円を描く



②頭頂部からゆっくり下へ



③耳の上で小さな円を描く



③頬とあごの関節部分のマッサージ

①指の力をいれて頬に小さな円を描く



②頬の部分は口を開けるとコリの部分がわかりやすい

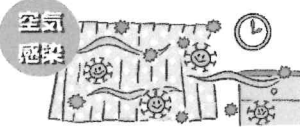


③耳の穴の直前を、円を描くようにほぐす

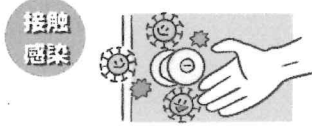


ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



空気感染
窓を開け切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



接触感染
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

SNSの使い方を考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しく時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う
相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む
冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする
知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



事故や病気、トラブルに気をつけて
良い冬休みを過ごしましょう

ながら運転は法律で禁止です！

罰則もありますよ



インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう

歩行と脳の話

テンポよく、元気に歩いていますか？ くだん何気なく歩いているときにも、脳はネットワークを駆使して、自分の状態や周囲の状況を瞬間的に判断しています。そのため、脳のネットワークのつながりが悪くなると、歩くスピードが遅くなったり、ふらふらしたりすることが起こりやすくなるのです。脳のネットワークを活性化するためにも、1日30分～1時間、できるかぎりテンポよく歩きましょう。

