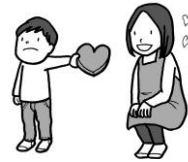


ほけんだより 3月



令和5年3月 長野中学校 保健室

今年度も残すところあと少し…。3年生はもうすぐ卒業ですね。気温が少しずつ上がりはじめ、だんだんと春らしさがやって来ましたね。

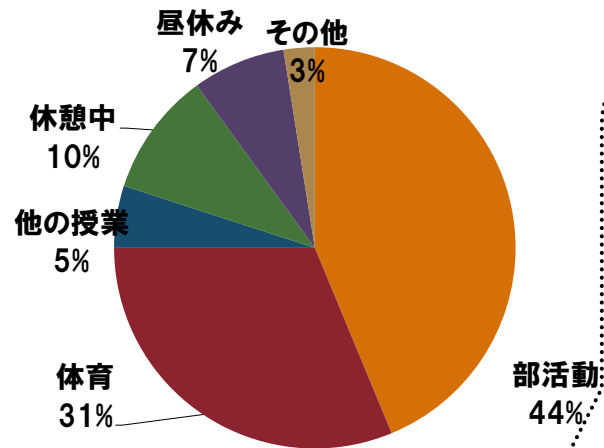
1、2年生は4月から一つ学年が上がり、新入生が入学してきます。長野中学校の先輩として良いお手本になれるように、今一度心を引き締め、新学期を迎える準備をしましょう。

検診の結果、病院に行ってくださいと『お知らせ』をもらった人は、新学期に向けて、心も身体も元気に過ごせるよう、春休みなどを利用して必ず受診するようにしましょう。

1年間の締めくくりの3月、感謝の気持ちで終えましょう。家族やお世話になった身近な人へ、「ありがとう」の気持ちを素直に伝えると、気持ちよく4月を迎えることができますよ。



ケガで病院を受診した件数…**80** 件 昨年度より、17件、増加↑



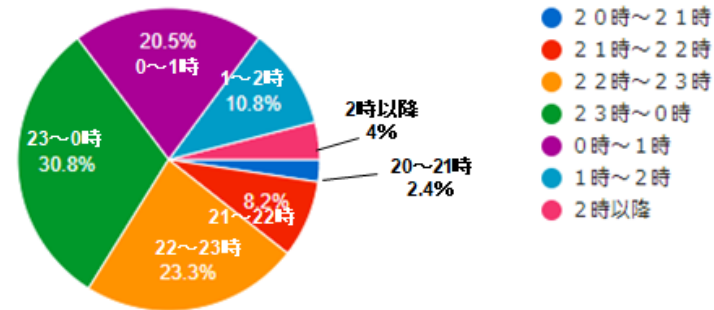
コロナウイルスの制限も取れ始め、部活動や全体的な活動に動きがみられるようになった影響か、昨年度よりもケガでの病院受診件数が増えています。

みなさん、体操・ストレッチは十分にできていますか？

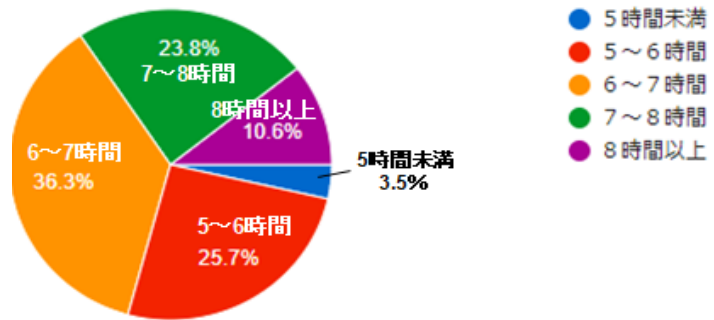
ストレッチをすると、筋肉の緊張がほぐれ、関節の可動域が広がりやすくなるため、ケガ予防につながります。運動前には必ずストレッチを行い、無理な動きはしないように気を付けましょう。

睡眠と食事について

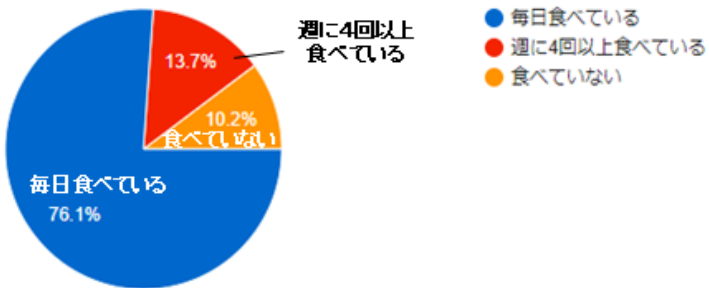
①何時ごろ寝ているか？



②何時間、寝ているか？



③朝食を食べているか？



1月の下旬に、全校生徒に行ったアンケートの結果で特に気になる内容を報告させていただきます。

まず、①の何時ごろ寝ているか？についてですが、一番多い 30.8%の人が23~0時に寝ているということで、寝る時間が遅いなど感じています。

②の何時間寝ているか？についても、6~7時間が36.3%と一番多く、**中学生の理想の睡眠時間の8時間以上の人は、10%となっています。**寝るのが遅くなる理由がよく聞けるのが、塾の終わる時間により寝るのが遅くなるといったものや、その他スマートフォンで動画を見ていた、友人と電話やLINEのやりとりをしていたなどです。このように、スマートフォンの利用によって、睡眠時間が遅くなっている現状があります。

家庭によって、夜の時間帯は、保護者の方にスマートフォンを預ける、テスト期間中は、使用を控えるなどルールがあると思います。スマートフォンの使用を自分で管理できれば良いのですが、相手がいる場合は、話が盛り上がりながらも、明日学校あるから、そろそろ終わりにして、続きはまた明日にするなど工夫してみてください。

最後に、③の朝ごはんを食べているか？に関しても、H26年度のアンケートでは、90%の人が毎日朝食を食べるという結果だったのに対して、今年の結果は76.1%と、食べていない人が増えているという結果でした。寝るのが遅いので、必然的に朝起きるのも遅くなり、朝ごはんを食べる時間の余裕がない人が増えていると考えられます。

睡眠と食事は、知っていると思いますが、健康の基本になってきます。睡眠不足、朝食抜きは、体調不良の原因にもなりますので、朝食をとり、次の日に学校がある日曜から木曜の間は、できるだけ早く寝て学校生活に備えてください。

学校保健委員会まとめ



2月24日(金)に、学校歯科医の永田先生、学校薬剤師の成山先生をお招きし、学校保健委員会を実施しました。薬剤師の先生からは、教室の空気検査や照度検査の結果やインフルエンザウイルスや新型コロナウイルスの感染状況などをお話してもらいました。また、歯科医の先生からのお話を下記に詳しく報告させていただきますので、是非お子さんと一緒にご一読いただき、役立てていただけたらと思います。

① 歯科検診の結果治療が必要な人は、早めに歯科医を受診しましょう！

先日、全校生徒にとったアンケート結果より、定期的に歯科医を受診しているかという質問に対して、41.2%の人が定期的に受診しているという結果でした。その反面、歯科医に行っていない人は、全く行っていないという状況があります。例えば、昨年の歯科検診でむし歯だったところが、今年の検診でも、むし歯のまま、進行している生徒がいます。3年生になって、受験前に歯が痛くて、勉強に集中できないとなっても困りますよね。歯科医の先生が、『**むし歯は、放置しても、絶対に治らないので、早めに歯科医へ受診すること**』を強く言っていました。

さらに、早めの受診は、治療にかかる時間と費用も少なくなり、負担が軽減されます。

また、『**中学生でも歯肉炎の人が増えており、痛みがない分、治療へつなげにくい**』と言っていました。歯肉炎の原因は、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢(プラーク：細菌のかたまり)を放置していると、歯肉が炎症をおこすことで発症します。歯肉炎の予防も、歯みがきです。

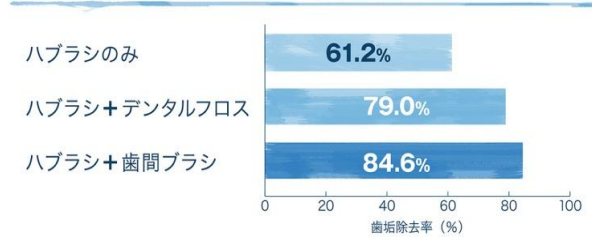
ポイントは、**歯と歯ぐきの境目にフロスの毛先をななめにあてて、軽く磨くこと**です。鏡を見ながら、歯みがきをするとうわりやすいです。

② 歯みがきのタイミングは、食後がベスト！特に、寝る前は、念入りに磨く！

デンタルフロス		歯間ブラシ	
隙間が狭い部分に		隙間が広い部分に	
ホルダータイプ	ロールタイプ	L字型	I字型
F字タイプ	Y字タイプ		
前歯に使いやすい	前歯にも奥歯にも使いやすい		前歯に使いやすい

歯科医の先生は、『口の中の汚れを落とし、細菌を増殖しないような口腔環境をつくることにメリットがあるので、**食後すぐに歯みがきすること!**』を推奨しているそうです。「食時の直後にみがくのは、歯に良くない。」という話を耳にしたことがある人もいると思いますが、普通の食事内容であれば、食後すぐに歯みがきをする方が、歯を守る効果が高くなるそうです。

ハブラシと歯間クリーナーとの組み合わせによる歯間部の歯垢除去率



また、『寝ているときは、唾液の分泌が少なくなり、菌が繁殖しやすいので、寝る前は、特に念入りに歯をみがきましょう。その際に、**歯間フロスやデンタルフロスを使うと歯フロスでは取れない汚れが取れる**のでお勧めです。』と言っていました。

③ 歯並びやあごの発達に影響する態癖について

1年生の歯科衛生指導で教えていただいた『態癖』について、全体にも共有してもらいたくて、歯科医の先生に詳しく伺いました。『態癖』とは、癖の1つで、中には歯並びや顎の発育に悪影響を与え、顔や全身の歪みにつながるものもあります。日常生活で意識することなく習慣化していることが多いため、本人が気づかないケースがほとんどです。**※態癖の一例は、下図をご覧ください。**

なぜ、癖だけで歯がうごくのか…?

歯はたった数グラムの弱い力が継続的に加わるだけで動いてしまう性質があり、それを利用しているのが、矯正治療だそうです。人間の頭は、子どもでも1kg以上あるため、横向きやうつぶせ寝で歯を押さえたまま眠ると、知らず知らずのうちに歯が動き、歯並びや咬み合わせを悪くし、顔の歪みなどを引き起こします。また、咬み合わせが悪いことで、顎関節症(顎の痛み、口が大きく開けられない、口を開けるときに音がするなど)になったり、全身の姿勢にまで影響を及ぼすことがあります。歯科医の先生が、『**特に、若い世代は、顎が弱く、外力に弱い**ため、**注意が必要!**』だと言っていました。態癖は、本人が気づけば意識してやめることができるそうです。一度、下図を参考にして、**お子さんと一緒に態癖チェック**をしてみてください。

