

すこやか



令和5年 12月 12日

三鷹中央学園

三鷹市立第四中学校

(保健室：吉野)



学校保健委員会のご報告

⇒資料希望の方は保健室へ

12月1日(金)、三鷹四中の健康診断結果、学校保健活動、食育活動や給食関係について、養護教諭、栄養士が報告し、学校医、学校薬剤師、保護者の方々と意見交換をしました。ご出席いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。学校医と学校薬剤師の先生方のお話を一部抜粋してご報告します。

【内科校医 山本 薫 先生】

- ・検診の際にアトピー性皮膚炎症状が強い生徒のスキンケア状況が気になった。冬場は、乾燥して授業に集中できないこともある。思春期は保護者に皮膚状態を見せない事も多いかと思うが、スキンケア薬がしっかり使われているかを確認してもらえるとよい。
- ・三鷹市医師会のみでのデータであるが、今年度は、常にコロナ、インフルエンザ、溶連菌、アデノウイルス、様々なウイルスにさらされている。コロナとインフルエンザはウイルス干渉があり、交互に増減している。

【眼科校医 松崎 忠幸先生】

- ・視力低下防止、近視予防として、昼間の2時間以上の屋外活動が推奨されているので実践するとよい。

【耳鼻科校医 渡来 潤次先生】

- ・秋の花粉症は、例年お盆明けから11月位だが、例年と違い、今年は今頃、症状が出ている。環境の変化が激しいと鼻粘膜症状が出やすい。
- ・(当院では)微熱と頭痛のみの軽い症状で新型コロナウイルス感染症が判明するケースもあり、普通の風邪になったかなという印象がある。しかし、また最近、症状が強くなる人が出てきているのでご注意ください。

【歯科校医 金子 純一先生】

- ・小学校の歯科指導では虫歯予防、中学では歯周病予防で歯垢を上手に除去する歯ブラシの仕方を学ぶ。検診結果で指導後の2・3年生の歯垢が少なくなっているのは嬉しい。また、保護者の方の時代は、虫歯予防に重点を置き、お子さんの時代は歯周病予防に重点を置いている。なので、保護者の方は歯周病予防について、歯科指導の授業後にお子さんに聞いてもらえると復習になり、双方にとって良いと思うのでお勧めしたい。
- ・反抗期の第一次は6歳臼歯が生える頃で、俗に言う中二病の第二次反抗期は、親知らず(第三大臼歯)や第二大臼歯が生えてくる時期と一致するからという説がある。歯科医の見解として、歯が生える時は、イライラして反抗したくなるもので、反抗期の時期は歯が生えてきたから仕方がないと認識していただけたらと思う。

【学校薬剤師 横山 麻子先生】

- ・月に1。2回程度来校し、環境検査や薬物乱用防止教室を実施している。今年度、夏に調理室のホルムアルデヒド値が再検査となったが、秋に基準値以下となったので安心してください。

【視力】受診率

1年	31%
2年	24%
3年	20%



【歯科】受診率

1年	38%
2年	29%
3年	47%

1年生歯科指導のご報告

12月6日(水)、歯科校医の金子先生、三鷹市りんごの会・歯科衛生士の馬越脇さんと小原さんが来校し、1年生歯科指導をクラス毎に行いました。歯科指導の内容を一部抜粋してご報告します。1年生の感想では、「意外と磨けていないことがわかり、これからは丁寧に磨こうと思う」という記述が多かったです。2・3年生の皆さんも再度思い出し、虫歯や歯周病を予防する歯磨きをしっかりと継続していきましょう。

【歯科衛生士さんの歯周病予防指導】

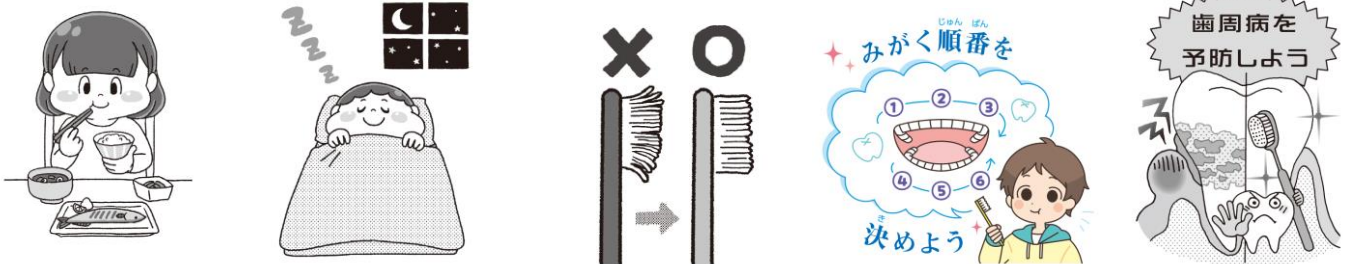
- ・歯垢(プラーク)の中に歯周病菌がいる。歯垢がたまると、歯が黄色くなる、歯茎が赤く腫れる、歯茎が丸くなる。これが歯周病の始まり。
- ・さらに歯茎の通常2mmのすき間に歯垢が固まり歯石として積ると、だんだん溝が深くなる。6mm位の溝ができると虫歯の症状がなくても歯が抜ける。
- ・歯磨きで歯垢をとるだけでなく、歯茎の間もきれいにするために定期検診で歯石を取ることが必要。
- ・歯周病菌を減らすには、歯磨きだけでなく、生活習慣が大事。三食しっかり食べる、歯を磨く、夜更かしせずに睡眠をしっかりとることは、歯茎の健康にも影響している。
- ・風邪や発熱等で歯周病菌が増えて、歯茎が腫れる経験をした人もいるのでは？歯茎や舌の状態は体の状態を教えてくれる。

【歯科衛生士さんの歯磨き指導】

- ・歯ブラシの背面から見て、毛が外側に開いている人は交換しましょう。1カ月毎に交換が目安。
- ・染め出しで赤い箇所は舌で歯に触れるとザラザラした感じがあり、歯垢が残っている。
- ・歯ブラシを横に細かく動かす。消しゴムで字を消す位の力加減で、20回位こすると、きれいになる。
- ・磨き忘れがないように、上左奥から上前歯⇒上右奥⇒下右奥⇒下前歯⇒左奥歯⇒内側へ順番に一筆書きのように磨くとよい。
- ・前歯や重なった歯の所、歯の内側はたて磨きをする、きれいに磨ける。
- ・歯茎が引き締まった人は、歯間ブラシで歯茎を傷つけたり、歯茎を下げたりすることもあるので使用に注意。使用する場合はシリコン製の方がお勧め。
- ・歯ブラシでは60%位しか汚れは落ちない。フロスを使用すると80~90%除去できる。100%にするには、歯科医院でクリーニングする。

【歯科校医さんのアドバイス】

- ・右利きの方は右の内側の磨き残しが多いので、やりづらい右上奥から磨き始めた方が上手く磨ける。
- ・歯周病菌は歯だけの病気ではなく、心臓病の原因菌となる。また、骨を溶かし、自分自身の細胞を壊すのはがんや歯周病菌の2つである。がんと同様に初期は自覚症状がない所も似ている。歯周病菌は、歯磨きで、歯茎の血行を良くすることが予防になる。
- ・電動歯ブラシは歯の表面はきれいに磨けるけれども、歯茎の境目の磨き残しが多いことが欠点。歯茎の血行促進の点では手磨きの方が良い。



保健室からの
お知らせ

【インフルエンザと新型コロナウイルス感染症り患時の登校届について】

・インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に罹患した際は「**保護者記入の各登校届**」を登校日に学校へ提出するようお願いいたします。長期休暇中は提出の必要はありません。

※医療機関で「登校許可証明書」を作成した場合は公費負担ではなく、保護者負担となります。学校や三鷹市ホームページに保護者記入の「登校届」を掲載しています。印刷してご使用ください。学校にもありますので必要な方はお申し出ください。