



ほけんだより 12月号

川口市立元郷中学校 保健室 令和3年12月17日(金)



今年もまた新型コロナウイルス感染症の影響で楽しみにしていた行事が延期・中止になったりしました。ここ最近落ち着いていますが、新たな変異株オミクロン株が発生したり、今期はインフルエンザも同時に流行するかもとニュースになっていたりともまだまだ不安が多い冬になりそうです。一人一人が丁寧に予防対策を行うことで、自分や周りの人の助けになります。基本の手洗い・うがい・マスク・3つの密を避けること、プラス、冬休み中も「早寝早起き朝ごはん」と適度な運動で免疫力の高い体を作りましょう。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみや咳と一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の鼻や口に飛び移って体の中に入ることです。



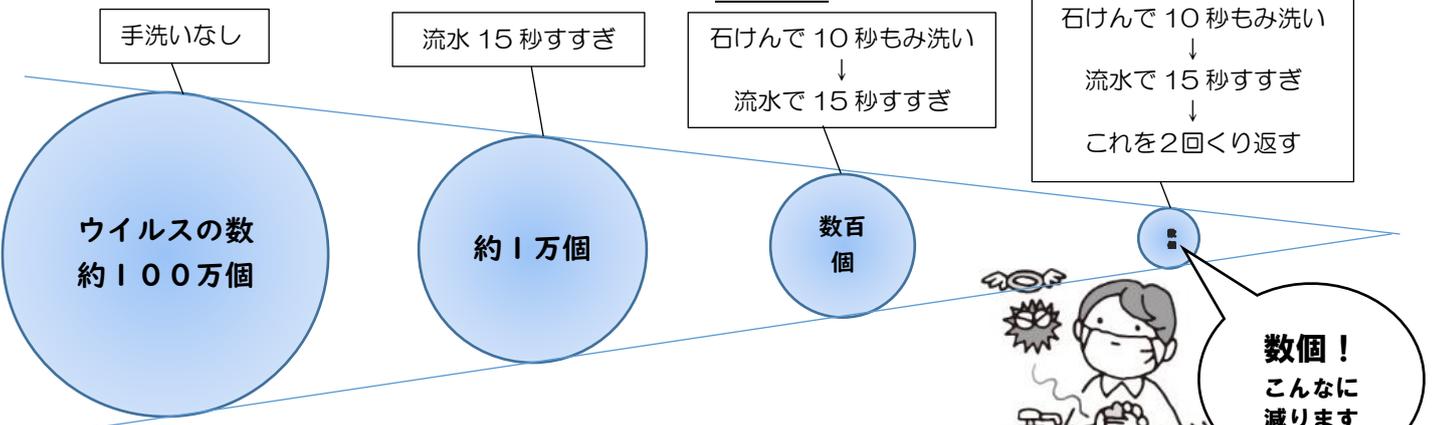
しかし、マスクをしている人ばかりなので、その方法はなかなか難しいようです。そこで、ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ることです。

いろいろなところで待機して、その機会をねらっています。



ウイルスの生存時間	空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
	3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数十秒で消滅させられる方法が、**手洗い**です。



手洗いは、あらゆる感染症に効果を発揮する手軽で最強な感染症予防対策です。今後も帰った後・ごはんの前・トイレの後などこまめに洗いましょう。

寒いけれど、続けていこう 部屋の換気

寒くなってくると、手洗いや換気がつらいところですが、すべては感染症予防のため。これからも続けていきましょう。

短 時間、窓を全開にするよりも、一方の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。

台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。

暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷たい空気がすぐにあためられるのでオススメ。

カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)

元郷中 2 学期の保健室

☆身体測定の平均値

		身長		体重	
		1 学期	2 学期	1 学期	2 学期
1 年	男子	154.3	156.9	47.9	49.7
	女子	152.0	153.7	46.2	46.4
2 年	男子	161.9	164.5	51.6	54.5
	女子	154.8	155.6	47.2	47.2
3 年	男子	165.3	165.6	53.4	55.7
	女子	155.3	155.5	49.2	51.3

1 月にもまた身体測定をします。
年末年始の食べすぎ・運動不足に注意です。

☆歯みがき週間 (11/2~11/9)

	1 年	2 年	3 年
1 組	100%	77%	40%
2 組	97%	24%	78%
3 組	86%	62%	41%
4 組	95%	92%	56%
5 組			96%

☆歯科治療率

	割合	済/未治療
1 年	18.8%	3/16 人
2 年	27.3%	3/11 人
3 年	50.0%	2/4 人
5 組	むし歯の人ゼロ!	



むし歯だけではありません。

眼・鼻の病気、そのほか体の不調について、そのままにいませんか？
今はまだ痛くないから大丈夫・・・？ もし、大切な受験の日に歯が痛くなったら？鼻水が止まらなかったら？集中できませんよね。
まとまった時間が取れる冬休みに病院へ行っておきましょう。
すっきり治して良い新年を迎えられますように。



「頭痛」による来室がとても多く、主な原因は睡眠不足のようです。中学生の理想の睡眠時間は**8時間半~9時間**と言われています。睡眠が足りないと自律神経が乱れて体の不調が出てしまうのです。決まった時間に寝られるようにしましょう。睡眠のことでご相談があれば保健室へ。

☆来室数&来室理由

	外科	内科	その他	合計
9 月	52 件	65 件	15 件	132 件
多かったもの	すり傷	頭痛		
10 月	42 件	128 件	13 件	183 件
多かったもの	打撲	頭痛		
11 月	26 件	81 件	2 件	109 件
多かったもの	すり傷・打撲	頭痛		
12 月	11 件	40 件	2 件	53 件
多かったもの	打撲	頭痛		
合計	131 件	314 件	32 件	477 件

給食後に歯みがきしている人を保健委員が数えて、割合を出しました。行事などもあった期間なので、みなさん忙しかったのですが、歯みがき率100%を達成したクラスがありました。すばらしいです！

歯みがきは口内の細菌等を減らし、感染症予防にもなります。また、歯みがきをすると、口がすっきりして頭も冴えるので、歯みがき週間以外でもぜひ歯みがきしてください。



むし歯と診断を受けた人数による集計です。

1 学期の歯科健診でむし歯の診断を受けて、まだ治療を進めていない人に、再びお知らせを配ります。歯科医院へ行きましょう。また、むし歯はなくても定期的にプロケアを受けることで予防することができます。時間があるときに歯科医院を受診することをおすすめします。

