

保健だより

令和5年11月27日
清瀬市立清瀬中学校
保健室

学校保健委員会を行いました。

11月16日(木)、会議室にて学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方から、本校の定期健康診断の結果等をもとに健康増進に向けてご助言をいただき、その後、保護者の方々と意見交換をしました。

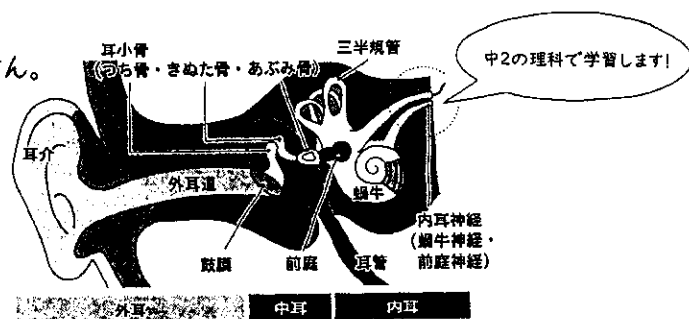
ご多用のところ、参加して下さったPTA役員の皆さま、本当にありがとうございました。
先生方のお話の一部をご紹介します。

<耳鼻科校医 小野先生のお話>

今年度はスギ・ヒノキの量が例年より多く、2・3月は注意が必要です。症状がひどい場合、息苦しさもあり、睡眠不足になり、学校生活への影響も懸念されることから、症状がある場合は早めに耳鼻科を受診することをおすすめします。

検診で耳垢を指摘するのは、中耳炎でないかを確認するためです。中耳炎はひどくなると慢性化して、難聴になることもあります。内耳にある有毛細胞が壊れると、内耳性の難聴になり、治療が困難になります。耳掃除はあまり頻繁にやる必要はありません。

イヤホン難聴、ヘッドホン難聴に注意。1時間聞いたら、10分間休むなど、長時間連続して使用しないことが大切です。



<眼科校医 對馬先生のお話>

コロナ禍で、近視の児童生徒が増えています。

近視は、将来的に、白内障、緑内障、網膜剥離などのリスクが10~20%上がるといわれています。強度近視は病的近視になりやすいため、近視が弱いうちに進行を食い止めます。目の成長は高校生くらいには完成してしまうため、まだ目の形が変わる前の小学校・中学校のうちに近視を防ぐことが大切です。

近視の予防には、2時間の屋外活動(日に当たる活動)が効果的です。

ものを見るときは、30cm距離を離して、30分見たら、30秒間遠く(5mくらい)を見るとよいです。

<歯科校医 岩崎先生のお話>

う歯は減少傾向ですが、歯肉炎、歯石が増えています。

歯科検診の後、むし歯の治療は比較的早くしていただいているようですが、歯周疾患の治療は後回しになってしまっているのではないのでしょうか。歯肉炎や歯石は歯槽膿漏になるリスクがあります。若年性の歯周炎も増えているため、放置せず、ぜひ早めに受診をしてください。

歯磨きは、正しい歯ブラシ、正しい方法で、歯医者さんですすめている歯ブラシを使用することをおすすめします。歯ブラシの寿命は約1か月間です。正しい歯磨きの仕方を歯医者さんで習うとよいです。力加減は「ゴシゴシ」ではなく、「シャカシャカ」という感じをイメージしてください。矯正をしている人は器具の周りに汚れがたまりやすいので注意しましょう。

<学校薬剤師 大塚先生のお話>

学校薬剤師は教室の空気や照度などの検査を行っています。

これからの季節、暖房の使用が増えると思いますが、換気は引き続き行ってください。対角線上に二か所、10cm開けることが理想ですが、一か所しか開けられない場合は、廊下に向かって扇風機を回してもよいです。

感染症予防には、引き続き、手洗いや手指の消毒をしっかりと行ってください。

お詫び 先日お配りいたしました「インフルエンザ・感染性胃腸炎等の感染症予防のお願い」の発行日時が10月20日になっておりました。11月20日に訂正いたします。大変申し訳ございませんでした。