

保健だより



令和6年3月15日

渋谷区立原宿外苑中学校 養護教諭 井関陽子

この1年、みんなよくがんばったね！

暖かい春の訪れです。令和5年度、新型コロナウイルス感染症が季節性インフルエンザと同等扱いとなり、マスクの着用も緩和され、ほぼ通常通りの学校生活に戻りました。しかしインフルエンザが3年ぶりに大流行するなか、感染対策を継続しつつ生徒の皆さんやご家庭のご協力で、学級・学年閉鎖も学校閉鎖もなく、すべての学校行事を含めた学校生活、学習活動をパンデミック前と同じように行うことができました。この1年は皆さんに生涯にわたってよりよく生きてほしいという願いを込めて、健やかな体と心を育てるために保健室から働き掛けをしてきました。

この1年間をふりかえってみよう



感染対策をしつつウイズコロナでコロナ以前の生活へ 学校生活も日々の生活も前向きに歩んでいこう

今年度、感染対策のための常時換気、手洗いの徹底、咳エチケットをしつつ、この冬を乗り越えました。みなさん、本当によく頑張りました。

しかし、4年分のコロナ禍による社会状況の変化で子どもも大人もストレスやつらい気持ち不安な気持ちになり、体調を崩しても不思議ではありません。皆さんは、辛さや不安な気持ちをどれだけ周りに伝えられたでしょうか。今年度、保健室では体の不調を訴えて来室する人が多く、皆さんのストレスの大きさを感じずにはいられませんでした。つらい気持ち不安な気持ち、体の不調は自分で抱えていないで、身近な大人に伝えてください。話すことで気持ちが楽になることもあります。しばらくの間、私たち大人は子どもたちの心と体の変化を注意深く見ていく必要があると思います。

4月から6月に健康診断がありました

多くの項目にわたり、皆さんの健康をチェックしました。
健康診断の目的は、病気の早期発見と早期治療です。
「健康づくり」はやはり、日々の好ましい生活習慣の積み重ねが大切です。

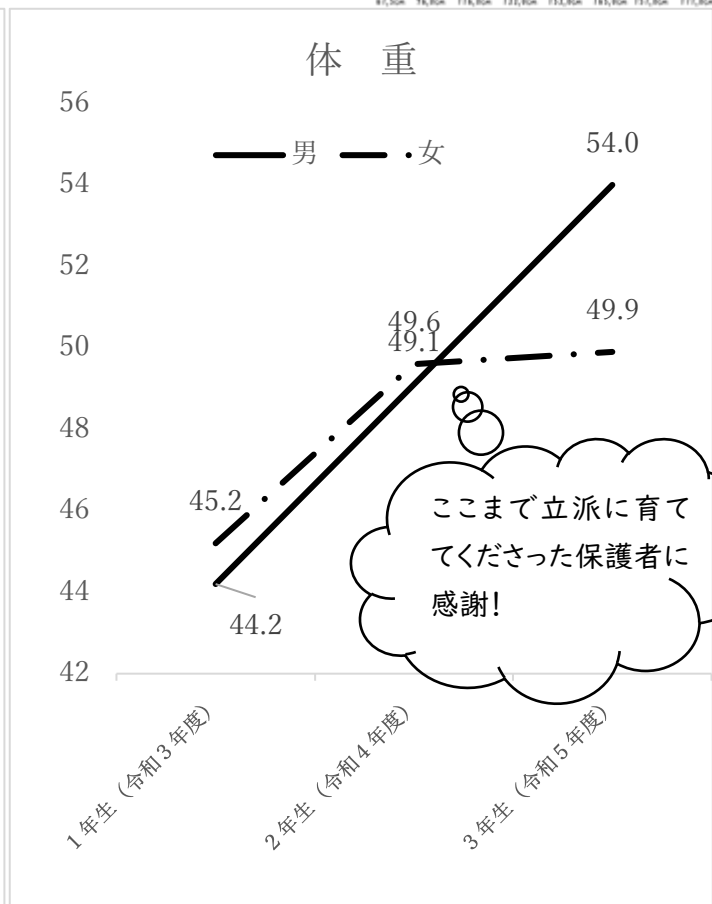
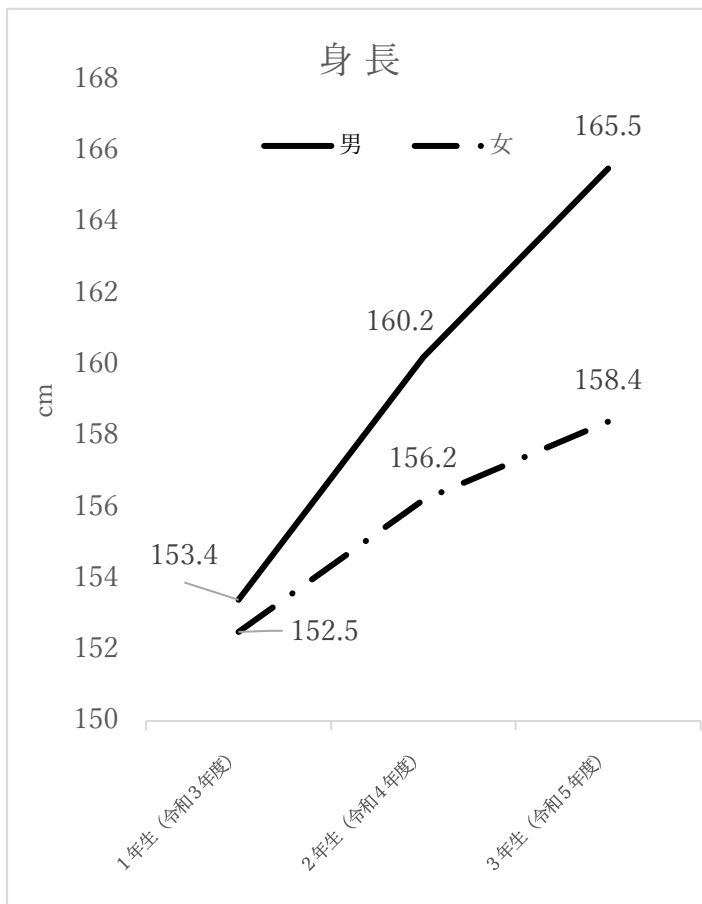
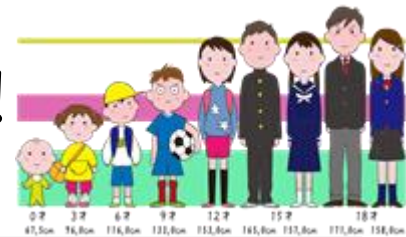
※むし歯や視力矯正など、進級、卒業の前に、受診や検査治療は済ませておきましょう。



身体計測（身長・体重・座高）
内科・歯科・眼科・耳鼻咽喉科
腎臓検診、心臓検診、結核検診、脊柱側彎検査

3年間でこんなに大きくなりました！

現在3年生の入学時から今年度の計測の平均値の推移です。



☆男子は2年間で平均

身長12.1cm 体重9.8kg

☆女子は2年間で平均

身長5.9cm 体重5.7kg

と増加し、著しく成長しています。

(これはあくまで平均値であり、成長にはそれぞれ個人差があります)



◇これからも成長し続ける体と心

1年生時は男女とも身長体重にあまり差はあまりなく、むしろ女子の方が身長も体重も大きかったです。その後男子は成長のスパート（第二発育急進期）を迎え、身長も体重も急激に伸びています。一方女子は身長よりも将来必要となる皮下脂肪が充実してきます。

このようなデータからもわかるように、皆さんは第二発育急進期の真っただ中にあり丈夫な体を作る大切な時期にあります。身長と体重は目に見える発育の一例にすぎませんが、男女とも20歳ぐらいまでは、脳や内臓や体のいろいろなところが発育し続けます。どうかこれからも、食生活、運動習慣、睡眠や休養に心がけて、自分のために体に良い生活習慣を続けていってください。



◇人生100年を元気に生き抜くため

年を取っても自分の力で歩いて、食べて、生活を楽しむための日々の健康への心がけ

アメリカでは、子どもたちに対する健康づくり運動を積極的に行うようになり、喫煙率や心臓病による死亡率を下げるなどの当初挙げられたいくつかの健康目標値を上回る効果を上げています。

日本では、最近になってようやく子どもの健康づくりが注目されるようになりました。特に、思春期で体が大きく変化する皆さんの年代の生活習慣は、成人後の生活にも大きく影響すると考えられています。

そこで、今後も健康を保つために実行してほしいことは

- ① 寝起き、食事の時間を一定にすること。(体の働きを正常に保つために重要です)
- ② 生活習慣病(脳こうそくや心筋こうそく)の予防は、肥満、高血圧、高脂血症を予防すること。そのためには、体を積極的に動かす運動習慣と肉類に偏らない食生活を心がけること。
- ③ 日々の歯みがき、食習慣、定期検診で、歯や、口の中の健康を保つこと。
- ④ いくつになっても人に奉仕し、感謝の気持ちを忘れず、人と関わろうとすること。

何をするにも、人生をよりよく生きるための礎は健康です。これからも、原宿外苑中で学習したことを生かして、日常の生活から、自分の体を大切にすることを積み重ねていきましょう。

◇食べることは生きること。健康に生きることに欠かせない歯と口腔ケア

一生、自分の歯で美味しく食べ、健康を維持するために・・・むし歯と歯周病予防

人生100歳時代といわれています。成人の歯の数は、親知らず歯(第3大臼歯)を除き永久歯が28本です。ところが、45歳以降その数は減り始め、75歳で平均13本となっています。自分の歯で食べるためには最低でも20本は必要ですから、75歳以上の方は、食べづらい思いをしているか、入れ歯になっているということです。歯を減らす原因の多くはむし歯と歯周病です。

★本校の4月検診結果 むし歯のある人・・・46人(早く治しましょう)
治していないむし歯の数・・・116本



です。しかし、もっと気になるのは、

歯周病と歯周病の予備軍(歯垢の付着も含む)が多いということです。

合計で118人、42.9%でした。

「歯垢が相当付着している人」、「歯垢が石のように固まった歯石が付着している人」は合計で99人 36.0%でした。

歯周病が怖いのは、歯を失うことの他に、歯周病菌が生活習慣病の原因である動脈硬化を促進させるといった全身の健康に影響を及ぼすことです。高齢者で歯が20本以上あって何でも噛んで食べられる人は認知機能や身体機能といった面でも良好であり、老化を予防する上でも大切だということが分かってきました。つまり歯口の健康は、人生100年時代において食べるだけでなく全身の健康に欠かせないということです。

むし歯も歯周病もどちらも原因は、歯垢(プラーク)に住みついている何億個もの細菌の中にいる原因菌です。

このため予防の秘訣は、

- ① 毎食後丁寧に歯をみがきましょう。デンタルフロスを使い、洗口液で殺菌するのも良いでしょう。
- ② 歯周病菌の活動を抑える繊維食品の野菜、海藻類や乳酸発酵食品を毎日食べましょう、
- ③ 歯科医院で定期的に受診し、むし歯や歯周病のチェック、歯のクリーニングといったメンテナンスもしっかりと行いましょう。

令和5年度 保健室利用状況

令和5年4月1日～令和6年2月29日集計



この1年間で、
保健室で処置した人
のべ974人

☆学校管理下の事故で
病院に受診した人のべ21人



病気で来た人のべ638人

- | | | |
|----|-------|------|
| 1位 | 頭痛 | 133件 |
| 2位 | 風邪の症状 | 114件 |
| 3位 | 腹痛 | 86件 |



けがで来た人のべ336人

- | | | |
|----|-----|-----|
| 1位 | 擦り傷 | 78件 |
| 2位 | 打撲 | 66件 |
| 3位 | 捻挫 | 66件 |



※大きなけがが多かったのは、体育、部活動、家でのけがでした。今後も事故防止に努めましょう。

生徒たちの話を傾聴する機会が多くありました。友人関係、家庭で困っていることなど聞くにつけ、学校はただ教科教育を行うだけの場ではなく、それ以外の様々な活動や人とのかわりの中で発育途上の子どもの心身の発育発達を支援する場であることを改めて痛感しています。「行きたい学校、帰りたい家」は前前任校のスローガンであり、同時に私の理想でもあります。原宿外苑中学校は全校生徒の7.6%は不登校となっています。とても残念です。生徒にとって「行きたい学校」にするためにはどうしたらいいのかという視点で、私たち大人は子どもたちに寄り添って行きたいものです。

3年生の皆さん、ご卒業おめでとう!

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。皆さんは、新型コロナウイルス感染症対策で制限の多い中での学校生活のスタートでした。今年度からはマスクなしの生活に戻りつつあります。日々の生活や生徒会委員会活動、体育祭やなみき祭などで活躍する姿は、3年生として立派に、精いっぱい自己実現を遂げる姿を目の当たりにし、頼もしく、私自身が励まされる日々でした。みなさん、本当によく頑張りました。このコロナ感染症によるパンデミックの下での生活で、みなさんはどのようなことを学びましたか。科学的根拠に基づいて行動することの大切さ、人とのつながりの大切さ、どんな時でも自分らしく生きるということを学んだのではないのでしょうか。

在学中は様々な出来事がありましたが、家族や友人の支えや励ましと、何よりみなさん自身の努力と頑張りで見事に克服してきました。卒業後は、それぞれの道に旅立って行かれますが、どんなに厳しい状況にあっても、多くの人の愛情に支えられて今の自分があることを忘れずに、これからも自分を大切にしていってください。ロシアによるウクライナ侵攻など世の中は混沌としていますし、季節性インフルと同等の扱いといってもコロナ禍もしばらく続きます。私たちの人生は良いことも悪いことも様々あるでしょうが、どんな時も周りに流されず、自分の目で見て考え判断し、自分らしく行動できる大人になってください。

これからも自分の健康を保つ努力をして素敵な人生を歩いていってください。応援しています!