

ほけんだより 11月

令和3年11月1日
布水中学校 保健室

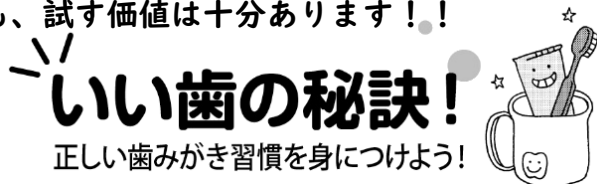
10月17日を境に急に寒くなりましたね。教室は換気のため常に窓が開いていて、寒い時があります。服装を工夫し体が冷えないようにして、体調を崩さないようにしましょう。



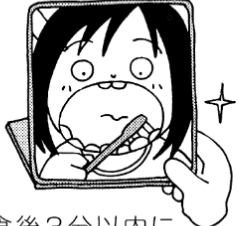



11月は、いい歯の日があるので歯科検診後未受診の人に「受診のお知らせを」再度配布します。歯は一生ものです。むし歯は自然治癒することはありませんから、早期に治療しましょう。

毎日の歯みがきは、むし歯予防だけではなく免疫力のためにも大切で、歯みがきをすること

で、口腔の免疫が十分に働くことができるようになります。歯磨きなどの口腔ケアは、インフルエンザへの感染リスクを下げる事がわかっています。新型コロナウイルス感染症対策としても、試す価値は十分あります!!



歯を失う最大の理由はむし歯と歯周病です。どちらも主な原因となるのがプラーク(歯垢)。正しい歯みがき習慣を身につけて、歯についたプラークを除去することが、いつまでもきれいな歯を保つ秘訣です。次の点を心がけて、目指せ8020!

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>食べたらすぐみがく!</p>  <p>3食後3分以内に3分間が理想です</p> | <p>毛先の揃ったきれいな歯ブラシを使おう</p>  <p>おといかえ He llo bye</p> <p>歯ブラシは直角に当て、一本一本ていねいに</p> | <p>歯垢のつきやすいところを重点的に</p>  <p>「歯と歯の間」「歯と歯肉の間」「奥歯の溝」「歯の裏側」</p> | <p>デンタルフロスや歯間ブラシも上手に活用</p>  <p>歯と歯の間に食べ物がつまりやすい人におススメ</p> |
|---|---|---|--|

保健室よりお知らせ

① 新型コロナウイルス感染症対策における保健室の対応について

現在、石川県はステージⅡで感染者数も落ち着いた状況が続いています。急に寒くなり、校内で過ごすうちに寒さなどで体調を崩す生徒も増えてきたため、10月25日から保健室での休養を再開しています。(ルールは以前と同じで、休養は最大1時間まで)ただし、ワクチン接種の副反応については、1時間での休養では改善が見込みにくく、また発熱することが多いため、休養させず早退措置をとっています。また、37.5℃以上の発熱や症状が重く1時間の休養では改善が見込めない場合は、直ちに早退措置をとります。保護者の皆様にはご理解の程よろしくお願いいたします。

② 健康相談について

体や心のことで気になっていることや、心配なことがあれば、いつでも保健室やスクールカウンセラーの先生が相談にのりますので、気軽に話に来てください。また、急な生理等にも対応できるよう生理用品や替えの下着、体を温めるためのカイロ等も用意しています。困ったことがあれば、相談にきてください。

ゲーム・ネット依存になっていませんか!?

?? ネット依存・ゲーム依存とは??

インターネットやゲームを「好き」で「やりすぎる」とこと、「依存する」ことは違います。依存は病気であり、治療の必要な状態です。「好き」と「依存」の違いをまず知っておきましょう!



調べてみよう!(ゲーム版)

| A まったくなかった | B ときどきあった | C よくあった | A | B | C |
|--|-----------|---------|---|---|---|
| ① ゲームをしていない時に、頻繁にゲームのことを思い出して考えたり、ゲームの次の操作について思ったりすることがある | | | | | |
| ② ゲームが全くできなかつたり、いつもよりゲーム時間が短かつたりした時、頻繁にソワソワしたり・イライラしたり・不安になつたり・悲しくなつたりしたことがある | | | | | |
| ③ 過去1年間で、「十分ゲームを楽しんだ」と感じるために、今以上に長い時間ゲームをする必要があると感じたことがある | | | | | |
| ④ 過去1年間で、ゲームをする時間を減らそうとしたが、うまくいかなかったことがある | | | | | |
| ⑤ 過去1年間で、友達に会つたり、楽しんでいた趣味や遊びをすることよりも、ゲームを優先して選んだことがある | | | | | |
| ⑥ 何か問題が生じている(睡眠不足、勉強がはかどらない、家族や友達とゲームが原因で口論する、ゲームが原因で大切なことをしないなど)にも関わらず、長時間ゲームをし続けたことがある | | | | | |
| ⑦ 自分がどれくらい長くゲームをしていたか、家族・友達・その他の大切な人にバレないように隠したり、嘘をついたことがある | | | | | |
| ⑧ 嫌な気持ち(無力感、罪の意識、不安など)を晴らすためにゲームをしたことがある | | | | | |
| ⑨ ゲームのために大切な人間関係を危うくしたり、失ったことがある | | | | | |
| ⑩ 過去1年間で、ゲームのために学校での勉強がうまくできなかったことがある | | | | | |

質問①～⑧でCが1点、質問⑨⑩のどちらかまたは両方Cが1点→合計5点以上の場合は『ゲーム依存』と考えられます!!!

調べてみよう!(スマートフォン版)

| A 全く違う | B 違う | C どちらかという違う | D どちらかというその通り | E その通り | F 全くその通り | A | B | C | D | E | F |
|---------------------------------------|------|-------------|---------------|--------|----------|---|---|---|---|---|---|
| ① スマホ使用のため、予定していた仕事や勉強ができない | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ② スマホ使用のため、課題に取り組んだり、勉強に集中できない | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ③ スマホを使っていると、手首や首の後ろに痛みを感じる | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ④ スマホがないと我慢できなくなると思う | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ⑤ スマホを手にしていないと、イライラしたり怒りっぽくなる | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ⑥ スマホを使っていない時でも、スマホのことを考えている | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ⑦ スマホが毎日の生活にひどく悪影響を及ぼしても使い続けると思う | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ⑧ SNSで他の人とのやり取りを見逃さないためにスマホを絶えずチェックする | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ⑨ 考えていてよりも、スマホを長時間使ってしまう | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ⑩ 両親や友達が、自分に対してスマホを使いすぎていると言う | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

あてはまるところの数字を合計して、31点以上になった場合に「スマホ依存の疑いがある」と考えられます!!!