



小松高等学校保健室
2024年3月4日

～インフルエンザ B 型、流行してます～

みなさんへお願いしたいこと

- ① のどの痛み、咳、いつもと違う身体の調子があれば検温をすること
 - ② 発熱がなくても、症状が少しでもある場合は、「マスクを着用」して登校すること
- 学校は集団生活の場でありみんなの場所です。周りのことを考えて行動しよう！



～口の中が健康だと、感染症にかかりにくい！！～

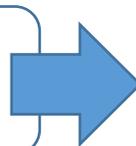
歯に歯垢がついたままです...



歯垢の菌がプロテアーゼと呼ばれる酵素を出すため、インフルエンザウイルスが気道の粘膜から細胞に侵入しやすくなる!!

○1か月間の実験結果○

- A: 歯科衛生士による適切な口腔ケアを受けたグループ
B: 自己流の歯磨きのみそのままのグループ



A グループのインフルエンザ発症率は、
B グループの10分の1であった!!

丁寧な口腔ケアを始めよう! 歯医者さんでのケア(歯石の除去)を定期的に受けることも効果的!

◆今年度の保健室利用件数◆

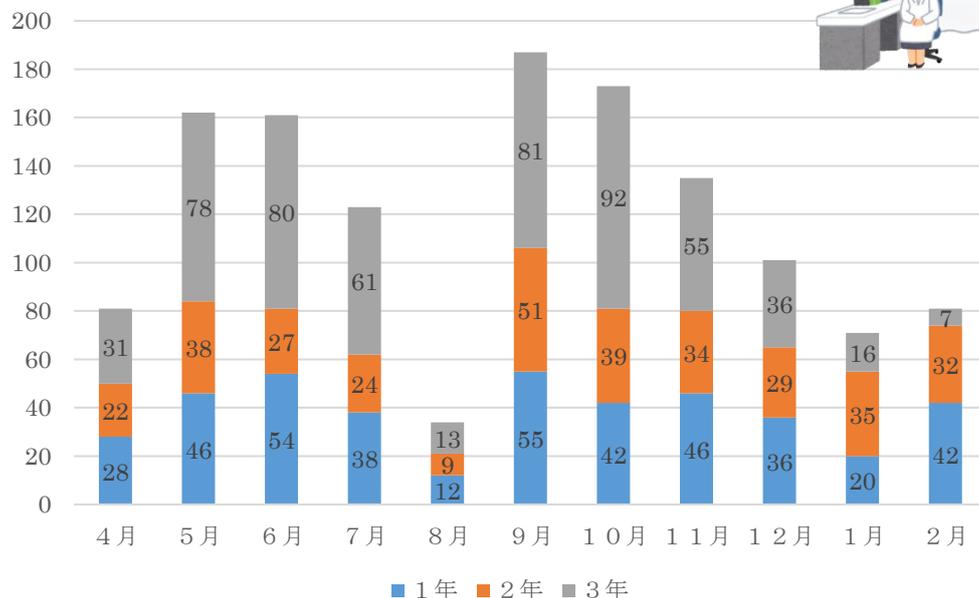


今年度は「1309 件」の保健室利用がありました(2 月末日現在)

- 毎日、登校すること
- 授業を受けること
- 部活動をする事

これらは、心身が「健康」な状態であることが基盤です。

ご自身の生活習慣はいかがですか? 睡眠時間は? 食事の量や質は? 「心身の健康」は日々の過ごし方が大事。新年度に向けて、自分の生活を振り返ってみよう!



～学校保健委員会を開催しました～

2月21日(水)、学校三師(学校医・学校歯科医・学校薬剤師)の先生方やPTA副会長お二人をお迎えし、今年度の学校保健委員会を開催しました。保健室より、今年度の学校保健に関する状況、睡眠やスマホについて、健康診断後の受診状況等について説明し、参加者それぞれの立場から、貴重なご意見をいただきました。



PTA 副会長: 高校生は中学生と比較して部活や勉強が忙しい。健康診断で要受診となっても、受診をする時間がない。でも、健康を考えると今のうちに治しておくことが大切。大学に入ってからはずっと忙しいため、今のうちに受診できることが重要。

学校医: スマホは課題。視力の要受診者が多い。視力低下など、健康面でもよくない。土曜日でも眼科は受診できるので保護者も協力してやってもらいたい。インフルとコロナは流行期に入った時にはデータをみればわかるので、流行期に入ったらマスク着用をお勧めする。また、インフルワクチンはコロナワクチンと違ってそこまで副反応は強くないので打つことをおすすめする。マスクとワクチンは有効。高校生はワクチンの補助券がある地域もあるのでぜひお願いしたい。ワクチンを打つと感染して発症しても重症化防げる。インフルB型はそこまで高熱がでない人もいる。のどの痛みだけで発熱がなくてもインフルB型やコロナ陽性になる人がいるので、のどの痛みだけでも軽視せず受診して適切に治療してほしい。

学校歯科医: 歯科医への受診が必要な生徒の受診率を上げてもらってよかった。口の中を清潔にすることでコロナやインフルにかかりにくくなるというデータがある。コロナ、インフル予防のためにも口の中のケアは大切。

学校薬剤師: 世の中はデジタル化が急速に進んでいる。スマホは学習材料としていい。しかし、最近の事件や事故を見ているとスマホが関係している。大学になるとスマホから大麻や薬物事件が起きている。使い方に気を付けていくことが重要。

PTA 副会長: 高校生はよく貧血?を起こす気がする。娘にきくと、周りみんな隠れ貧血?ストレスを感じると朝に倦怠感があったり腹痛があったりする。鉄分不足が関係している?男の子でも立ち眩みがあるみたいだが…?

学校医: 医学的には貧血はHb(ヘモグロビン)値が少ないことを指す。高校生は血の比重が足りないことが多い。筋肉をつける、タンパク質(肉、魚、豆)を摂取するといい。血液の比重については水分も大切。多少塩分を含む飲み物を普段から飲むと立ち眩みにはいい。

～あなたの「月経」振り返ってみましょう



婦人科受診をしてほしい「3」のルール

- 3カ月以上の無月経
- 1か月に3回の月経
- 月経の出血が3週間以上続く
- 痛み止めが月3回以上必要
- 夜用ナプキンが3時間以上もたない
- 中3を過ぎても無月経

このような状態が1つでも当てはまったら、婦人科受診の目安です。このほかにも、ナプキンのことや月経痛の事など、困っていることや相談したいことがあれば、1階保健室まで来てね!

