



ほけんだより 9月



令和5年9月4日
佐世保市立福石中学校
保健室

みなさん、夏休みは楽しく過ごせましたか？学校生活が再開して1週間がたちました！休み気分から抜け出せましたか？実り多い2学期になるよう、みんなで頑張りましょう！！2学期がスタートするこの時期は、夏の疲れがあること、1日の気温差が大きいことから、とても疲れやすくなります。早寝・早起き・朝ご飯で、いつも以上に体調に気を配りましょう。

夏休み明けに多い健康トラブル2つ！

冷たいものを食べすぎていませんか？

久しぶりの学校生活で緊張していませんか？

腹痛

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか？

頭痛

この時期に頭痛が痛い人の多くは睡眠不足です。

休み中に夜ふかしのかせがついていませんか？

生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう

生活リズムの基本はやっぱり



救急車が来るまでに！



あなたにもできる救命処置

事 故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）^{※1}。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3～4分で死にいたりします^{※2}。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



※1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」
※2：厚生労働省HP「CPR／心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます^{※3}。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています^{※3}。



※3：日本AED財団HP

胸骨圧迫の方法

+

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100～120回／分の速さで力強く！

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく！」

+

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

+

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



+

AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

お知らせ

希望者に色覚検査を実施することができます

色覚検査は、学校保健法が改正され、平成15年に健康診断の必須項目から削除されましたが、お子様の見え方について、知っておきたいという方には、健康相談の一環として、希望者に色覚検査を実施することができます。ご希望の方は、担任を通してお申し出ください。



身体測定をしました

	学年	身長(cm)	体重(kg)
男子	1年	153.1	45.4
	2年	157.6	47.1
	3年	165.8	54.9
女子	1年	152.4	45.2
	2年	155.8	49.3
	3年	157.6	53.6

2学期初日に実施しました。久しぶりに会うみなさんは、日焼けした人もいれば、背が伸びている人もいて、新鮮でした。結果は後日、カードでお知らせします。



視力や歯科、耳鼻科など、夏休み中に受診した結果がありましたら、提出・報告をお願いします。

2学期の保健指導～お口のケアについて考えました～

① この数字は何でしょう?

全校で**111**人
そのうち
1年生は**31**人
2年生は**43**人
3年生は**37**人

正解
歯に歯垢(よごれ)が残っている人数

実はこれ、全校生徒の**半数**です!

② 共通する問題点は何だろう

歯垢(よごれ)が残っている
むし歯がある
歯肉(歯ぐき)が腫れている
初期むし歯(CO)がある

この4つに共通する問題点は何だろう?

③ 外見は気にしているけど、口元は?

他人の口もとでイメージダウンした経験

77.3%

77.3%が他人の口もとでイメージダウンした経験あり

オーラル美容ブランド「ミズ」調べ

・口もとが人に与える影響は大きい。
・歯並びや歯の黄ばみがイメージダウンの理由に。

④ 長いマスク生活の影響も

起きています

長いマスク生活の影響

① マスク着用により、唾液が減少すると、口腔内の自浄作用やむし歯、歯周病予防効果が低下。

マスクを着用していると...

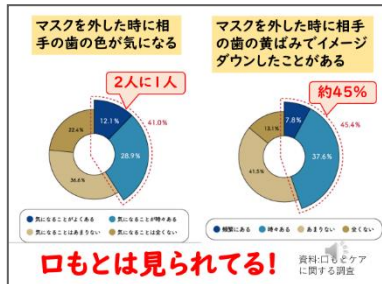
- 唾液が減少し、会話があるので唾液腺が乾く
- 息苦しさから口呼吸になる
- 唾液が減少し、乾燥した状態になる

唾液が減少し、乾燥した状態になる

② マスクで隠れているので、口元のお手入れがおろそかになった。

3人に1人が口元ケアがおろそかに!

⑤ 口もととは見られている



⑥ マスク内で細菌の増殖が加速し、口臭のもとに

マスクの着用機会が増えたコロナ禍では、自分の口臭を気にする人が約7割。

でも、約3人に1人しか、歯科医が推奨する朝(起床後・朝食後)、昼食後、夜(夕食後・就寝前)に歯みがきを行っていない。

口臭の主な原因は、にの強い食べ物ではなく、ほとんどが口腔内の問題。

2人に1人以上が、昼食後に歯みがきをしないまま長時間マスクを着用。

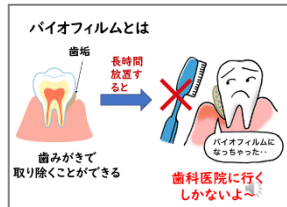
マスク生活では口周りの筋肉が緩み、口が開くことで乾燥してしまうことが、口臭の原因に。

口臭ケアは、夜寝る前の丁寧なケアと、口腔内に潤いを与えることが重要。

2022「オーラルケアに関する意識調査」

・口臭の問題は、デリケートな問題。
・どんなに好意を寄せている相手でも、仲良しの相手でも、とても相手が悩むケースが多いです。

⑦ 防ぐためにどうするか



毎食後の歯みがき

定期的な歯科医院への通院

給食後の歯みがき!

就寝前の歯みがき

むし歯の治療

口呼吸改善にはあいうべ体操

※職員室前に掲示資料があります。

外見をよく気にならなっているみなさんだからこそ、口もとにも関心をかけてほしい! 給食後の歯みがきをしっかりといきましょう。歯みがきしている姿、みんなが見てるよ!