



保健だより11月号

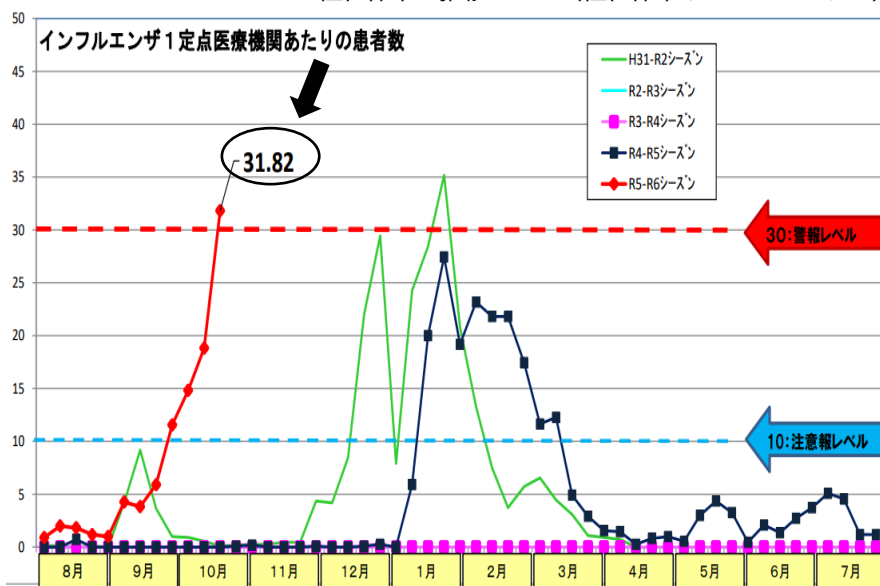


佐世保市立日野中学校
R5.11.1 発行担当者:増元

佐世保市の推移グラフ (佐世保市ホームページより)

佐世保市内では、10月上旬頃からインフルエンザ罹患患者数が激増し、警報レベル(一定点医療機関あたり30人)を超え、県全体の報告数「13.09」を大きく上回っている状況です。

長崎県の発表によると、報告された長崎県全体のインフルエンザ患者のうち8割が14歳以下とのことです。



日野中学校でも感染者数が増加傾向にあります。外出後は石鹸で手を洗うことや、十分な栄養と休養を取ること、室内では換気を行うことなど、基本的な感染防止対策を徹底しましょう。

……—メディア安全教室を開催しました—……



テーマ:「情報」とどう向き合う?

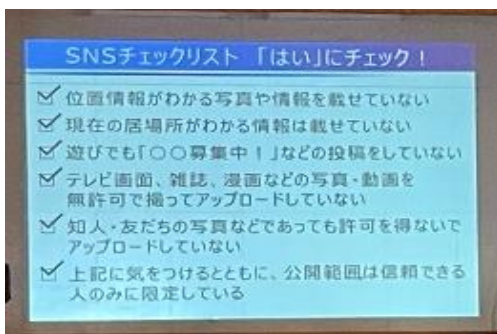
10月25日(水)に、1年生・保護者対象の家庭教育講座「メディア安全教室」を開催しました。講師は、長崎県メディア安全指導員の大町俊介さんです。

講話の中で『ネット情報の特性を十分理解できていない人は、SNSをはじめとしたインターネットを使用しない方がいい』と明確なご指導がありました。

ネット情報の特性とは、

- 記録性 (ネットに載せたものは簡単に消せない)
- 公開性 (想像より多くの人が自分の情報を見ている)
- 信憑性 (ネット上には嘘も多く溢れている) 等です。

スマホはおもちゃではありません。使い方を間違えれば、自分も含め多くの人が傷つく結果を招いてしまうリスクがあることを、再度、ご家庭でも確認し、必要であれば使い方の見直しをお願いします。



自分や友だちの個人情報を安易に発信していませんか? 一歩間違えれば大問題に発展します。

保護者対象の講話もしていただきました

家庭でスマホ・ゲームの話をする時は、以下の5つを意識することが重要だそうです。

- ①子どもが話す時間を長くする
 - ②批判・アドバイスをしない (ひたすら聞く)
 - ③子どもの要求に対する決定はすぐに下さず時間をかけて話し合う
 - ④子どもが考える材料となるように、意見を言う時は「私の気持ち」として伝える
 - ⑤結論を親が決めない
- ぜひ参考にしてみてください。



…一歯ブラシ・歯磨きチェックが始まりました一…

10月24日（火）から、全校で歯ブラシ・歯磨きチェックを開始しました。

日野中学校の生徒は、全体としてむし歯・歯肉炎の割合は低いのですが、給食後の歯磨きが定着しないという課題があります。まずはクラス内での歯磨きに対する意識を向上させ、給食後の歯磨きを当たり前に取り組める日野中学校を目指したいと思います。

学年	歯ブラシチェックをするとき	歯磨きチェックをするとき
1年生	毎週火曜日	帰りの会（毎日）
2年生	毎週木曜日	
3年生	毎週水曜日	

…一歯頭痛について確認しよう一…

10月の佐世保市養護教諭部会で、石坂脳神経外科 副院長 石坂 俊輔先生から「子どもの片頭痛について」のお話を聴いてきました。内容の一部をご紹介しますので、ぜひご確認ください。

片頭痛とは？



- ・日常生活に支障をきたす一次性頭痛（頭痛の原因となるような疾患がない頭痛）で、比較的頻度の高い疾患です。
- ・痛み出すと寝込んでしまう、勉強や仕事が手につかないなど、日常生活に支障をきたすほど症状が重い人が多数います。
- ・片頭痛の痛みが起きる前には「体がむくむ」「首・肩がこる」「眠気を感じる・あくびが出る」「視界がチカチカする（閃輝暗点せんきあんてん）」など、前兆・予兆症状が現れる場合もあります。
- ・睡眠不足、過眠、ストレス、天候、月経周期などが誘因にあり、男性より女性の方が片頭痛の症状を訴える割合が高いことも特徴です。

片頭痛を予防するためには？

- ・早寝、早起、朝ごはんを実践する
- ・寝不足、過眠を改善する
- ・カフェイン（エナジードリンク含む）の接種を控える
- ・過剰なストレスを軽減する
- ・適切に服薬しコントロールする
→薬を頻繁に使いすぎると、薬物乱用性頭痛（頭痛が月に15日以上）を引き起こす。薬の服用は1か月のうち10回を超えないようにする。

コントロールできない時は？

- ・左記のような対策をとっても日常生活に支障をきたすほどの片頭痛が改善しない場合は、小児科・内科・脳神経外科のいずれかを受診することをお勧めします。
- ・生活の様子など、丁寧に聞き取りを行ったうえで診断し、治療に対する反応を見ながらその後の対応を固めていくそうです。片頭痛はとても辛い症状です。我慢せず助けを求めましょう。

…一保健室より一…

日常生活の中で「黒板が見えにくい」「音が聴こえにくい」「色の識別に悩むことがある」等の困り感がある場合は、できるだけ早く学年の先生や養護教諭に相談してみましよう。『病院に行くまではないけど…』という場合も、保健室で簡易的な検査をすることができるので、ぜひ利用してください。