すこやか

2024. 12. 2(月)

鯖江市鯖江中学校 保健だより

暖かかった秋も急に寒くなり、冬が一気に近づきました。気温の変化に体調を崩す人もいます。また全国や福井県ではマイコプラズマ肺炎が流行中で、中でも丹南地域はほかの地域に比べ、患者数が多く報告されています。市内ではインフルエンザ患者が出ている学校もあり、感染症への注意と予防の徹底が望まれます。手洗いやマスク、換気、十分な睡眠・栄養などはすべての感染症共通の予防法です。今年も残すところあとわずか・・・。元気に登校してくださいね!!

感染症を防ごう!

感染症の種類によって、出席停止となるので、医療機関での診断名や指示などをお知らせください。

インフルエンザ出席停止基準

発症(発熱)後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

※発症日は0日と数えます。

新型コロナウイルス出席停止基準

発症後、5日を経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで

守ろう せきエチケット

マスク着用でウイルスが呼吸を通じて体内に入ることをある程度防ぐことができます。

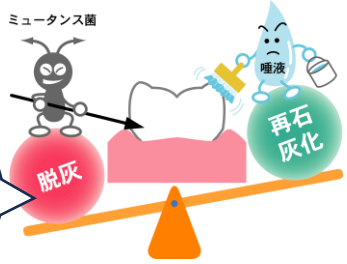
症状のある場合は、マスクをするのがエチケットです。また、急に症状が出てくることがあるのでマスクは必ずかばんに入れておきましょう。

11月のからだナビより

歯が溶ける!!
間食とむし歯の関係

間食とむし歯の関係について知り、むし歯になりにくい間食の摂り方について考えました。

炭酸飲料にはスティッククシュガー19本分もの砂糖が含まれてる。



口の中は酸性に傾くと歯がとけはじめるよ。

間食するときのルール

① 食べる物や量を考えて、時間を決めて食べる

砂糖が少ないもの、口の中に入れている時間が短いもの、歯にくっつきにくく口の中に残りにくいものがおすすめ。だらだら食べていると、口の中が酸性に傾く時間が長くなり、歯が溶け出している時間が長くなってしまう。

② 就寝前は食べない

就寝中は唾液の分泌が少なくなるため酸の中和や再石灰化が行われず、酸性に傾いたままになってしまう。寝る前に、食べたり、飲んだりすることはやめよう。

③ 食べたら歯磨きをする

歯垢の量が多いほどむし歯は発生しやすくなる。ご飯の後だけではなく、おやつの後も歯磨きをしよう。歯磨きができないときは水やお茶で口の中をゆすごう。

生徒の感想

ジュースには大量の砂糖が入っていることがわかった。

口の中に食べ物を入れると口の中が酸性になるということは知らなかった。これからは間食の後にもしっかりと歯磨きをしようと思いました。

これからは、中に入っている砂糖の量も考えて、飲んだり、食べたりします。また、砂糖の多い食べ物、飲み物を口に入れたときは、その後に水やお茶などを飲もうと思います。

歯の治療は進んでいますか?

むし歯は放っておくとひどくなるばかり・・・

中学生のむし歯は、ほぼ大人の歯のむし歯です。80歳になっても自分の歯でかめるよう、少しでも早く治しましょう。保護者会で再治療勧告をします。

治療が終わったら治療済み証を提出してください。

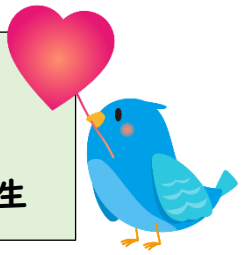
学校保健委員会報告 R6.11.20

１１月、本校にて学校医の斎藤先生、スクールカウンセラーの清水先生、PTA 副会長と子育て委員長、子育て委員、学校教職員が集まり、学校保健委員会が開かれました。

委員会テーマ

「思春期特有の心への対応と理解」

講話：鯖江中学校スクールカウンセラー　公認心理士　清水照代先生



思春期の心　思春期ならではの課題や危機に直面する

イライラ感　反発心　劣等感　自己否定

◇第二次性徴による体の変化
◇親からの自立と子どもの心（依存や甘え）の同居
◇アイデンティティーの拡散、混乱（定まらない自分）
◇同調圧力（仲間との関係）
◇過剰適応による心身の疲労

思春期の子どもと話すときに・・・

子どもたちがしてほしくないこと、言われたくないと思っていること

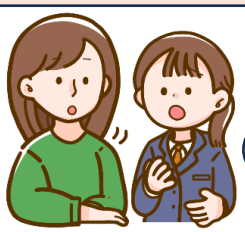
〇食事中の説教
〇友だちや知り合いを引き合いに出して比べる
〇機嫌の悪い時、やつあたりする
〇今からやろうと思っていたのに「早く〇〇しなさい」と言う
〇自分なりに頑張ったのに「もっと頑張っていたら、もっとできたはず」と言う
〇決めつけて言う
〇そんなこと、世間一般では通用しないと言う

好ましい話の聞き方
…もっと話そうと感じる言葉かけ

「そうか、そうか」
「なるほど」「へーぇ」
「へえ、すごいな」
「よくがんばったね」
「たいへんだったね」
「それは嫌だったね」

＜周りの大人は＞

◇子どもによくない変化が起きたと感じたときは、対応(how)を考える
　よい変化が起きた時には、その理由(why)を考える
◇子どもには：I（私は）メッセージで伝えたい
　「お父さん（お母さん）は〇〇だと思う」「自分は〇〇と考える」
◇リラックスできる場所を確保し、**話をそのままに受け止め、聞く**姿勢を持つ。



親としても（スポーツクラブの）指導者としても心にとめておかなくてはいけない大事な話を聞くことができました。子どもの成長を見守り、変化を見逃さないようにしたいと思います。（小嶋 PTA 副会長）

思春期の子どもに起こりやすい心理状態について理解を深めることができました。子どもの心に寄り添い、見守っていく姿勢を大切にしていきましょう。