

ほけんだより 2月

岩国市立美和中学校
保健室

2月に入り、半月が経ちました。今年の節分は豆まきをしましたか？私は恵方巻きを食べました😊。節分は病気や災難、邪気（さいなん じゃき）が家から出るように「鬼は外」、幸せが来るように「福は内」と豆をまきます。今年も健康で良い一年になるとよいですね。

日中は暖かいような、まだまだ風邪が冷たいような毎日で温度調整が難しいですね。今年は新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症もかなり流行っています。気を抜かず、引き続き規則正しい生活を心がけましょう。



花粉症治療 いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜が
どんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、
症状が出るのを遅らせたり、
軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

飲み物で花粉症対策！



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えて症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



1月19日

学校保健安全委員会を開催しました！



今年度の学校保健安全委員会は、学校歯科医の松田孝太先生を講師としてお招きしました。松田先生からは、虫歯になりやすい食べもの・飲みものや歯のみがき方などの、虫歯や歯肉炎の原因や予防についてお話ししていただきました。

保健委員会からは、美和中学校の歯科検診の結果から分かったことや、健康な歯と口を維持するために考えたことなどを発表しました。また、栄養教諭の南條先生、保健体育科の中林先生にもインタビューを行い、歯の健康に必要なことを学び、動画で発表しました。

生徒の感想

- ・歯は一生使うものなので、しっかり磨いて大切にしたい。(1年)
- ・これからは5分以上かけてたくさん丁寧に磨く。(1年)
- ・もう大人の歯になったので、歯をもっと大切にしたい。(1年)
- ・今日学んだことを、兄弟や親にも教えたいと思う。(2年)
- ・歯肉炎は気づかないうちに進行してしまうので、日々気をつけて歯を磨きたい。(2年)
- ・歯に違和感や異常があれば、出来るだけ早く歯医者に行こうと思った。(2年)
- ・虫歯や歯肉炎が出来る原因や対策まで詳しく教えていただき、とてもわかりやすかった。健康な歯を維持するために、今日学んだことを日頃から意識していきたい。(3年)
- ・砂糖を多く含むものを摂取したときはさらに丁寧に歯を磨くことや、カルシウムなどの歯にいい食材をよく噛んで食べることを意識しようと思う。(3年)
- ・年をとってからのことも考えて、今ある歯を大事にしたい。(3年)

保護者・学校運営協議会委員の方からの感想

- ・健康診断だけでなく、学校歯科医の先生とこのように関わり合いながら、子どもたちの健康づくりを進めていくことはとても大切なことだと思います。
- ・歯の大切さを改めて感じています。
- ・口腔ケアの積み重ねが大切だと思いました。連れて行くのは大変ですが、続けていきたいです。
- ・定期的に歯医者で診ていただくことが大切だと学びました。ありがとうございました。

