

ほけんだより

令和5年11月

茨木市立北中学校 保健室

寒くなったり暑くなったり、11月も中旬に差し掛かっているのに、気温の変化が大きく、体調管理に注意が必要です。大きな行事が終わり、ひと段落。次はテストや部活動、3年生は、いよいよ受験勉強が本格的に。自分の心と体にしっかり向き合い、元気に過ごせるようにしましょう！

インフルエンザ、すでに大流行！

ニュース等でも取り上げられている通り、今年は季節はずれの5月頃からインフルエンザが流行しており、茨木市内小中学校でも、9月頃から学級閉鎖が相次いでいます。コロナ禍で2年間インフルエンザの流行がなく、集団自然免疫が落ちていることが原因として挙げられ、この流行は年末にピークを迎え、感染はさらに拡大するのではとされています。

今年の冬も、インフルエンザとコロナの同時流行が懸念されています。体力をつけて、体調を整え、感染予防をし、特に3年生は、受験に影響しないよう、気を付けましょうね！

インフルエンザと風邪の違い？

風邪	 ゆるやかに発症	 38℃以下の熱	 軽い寒気	 関節の痛みはない
インフルエンザ	 急に発症	 38℃～40℃の高熱	 強い悪寒	 関節の痛みやだるさ

インフルエンザの予防

○予防接種○

予防接種をすると、インフルエンザにかかりにくく、かかっても軽度で済む効果があります。でも、絶対にかからないわけではなく、免疫力が落ちている時などは感染しますので、普段から十分な栄養・睡眠をとり、感染予防を心がけましょう。

○感染予防の基本○

手洗い・うがい

人混みを避ける

マスク着用



見て・触って…

歯肉炎？



今、10代の口の病気は、むし歯より、歯肉炎(歯ぐきの病気)の方が多そうです。歯肉炎になってもはじめは気づきにくく、どんどん悪化して、やがて、歯ぐきの腫れ、痛み、出血が起こるようになります。それでも対処しないと、やがて歯が抜け落ちる怖い病気です！毎日の歯磨きで歯肉の状態をチェックし、症状が軽いうちにケアをしましょう。

歯肉炎が起こる仕組み

①健康な歯肉	②歯垢がたまる	③歯肉炎の状態
 歯は存在しても、数が増えなければ歯肉は健康！	 歯垢がたまると歯肉に刺激を与えまる	 歯を攻撃するため歯肉の血液量が増え、赤く腫れ、出血しやすくなる

毎日の歯肉チェックPoint

	健康な歯肉	歯肉炎
色	うすいピンク	赤みが強い
形	三角形	丸く腫れる
かたさ	引きしまっている	アヨアヨしている
歯磨き	血は出ない	歯ぐきから出血

歯肉炎かな？と思ったら…

歯肉炎の症状にチェックがついたら、歯みがきと食事の仕方を見直しましょう。表面についた“歯垢”を毎日落とすように心がければ、軽い歯肉炎は治すことができます！

洗口液だけではX。歯ブラシでのブラッシングを！

ダラダラ食べはNG！間食するなら歯みがきを。

歯ブラシの毛先を歯ぐきの間、奥まで届けよう！

甘いものは食事のすぐ後に◎！

色覚検査のお知らせです

現在、色覚検査は定期健康診断の検査項目ではありません。しかし、色の見え方に特性がある人は、男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人) の割合で見られます。色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由のない場合がほとんどですが、授業に支障がある場合など配慮が必要な場合もあるため、希望者を対象に色覚検査を行います。

色覚検査をご希望の場合は、11月13日～17日の間に、担任か保健室までお伝えください。後日、希望者に個別で日程を連絡します。色覚検査は、保健室にて行います。

色使いが友達と少し違う？

信号機の色が見分けにくい？

黒板の色の違いが分かりにくい？



色覚検査は、このように色の見え方で困っている人の為の検査です。

受付期間：11月13日(月)～17日(金)

今日の中川家



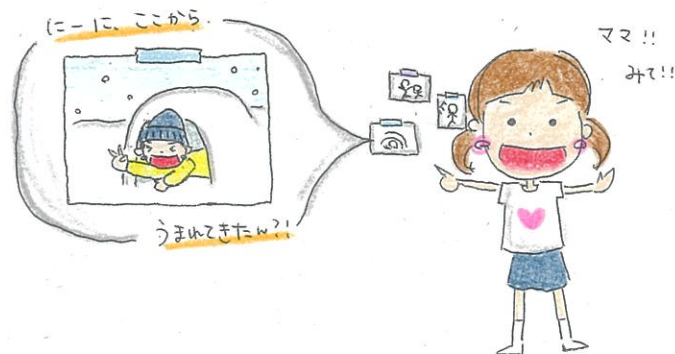
3歳の妹は、なんで?どうして?と聞きまくる
“なぜなぜ期”の真っただ中。

よく、「私はどこから生まれてきたの?」
「にーに(兄)はどこから生まれてきたの?」
「ママはどこから生まれてきたの?」
と、何度も聞いてきます。

するとある日、
「ママ、にーに(兄)は、この穴の中から生まれたの?」
と、目を丸くして指さした先には…

雪遊びをして、かまくらの中から
ひょっこり顔を出している兄の写真があった。

…ちゃうで。笑



今日まめ豆知識。「なぜなぜ期」って何なのか、少し詳しく。

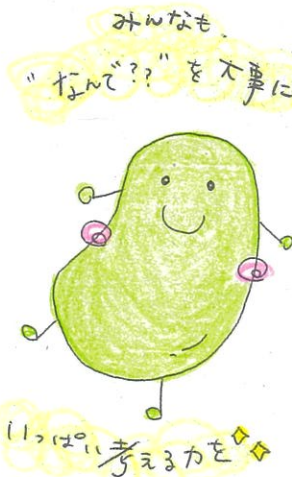
心理学ではこれを「質問期」といいます。

2~3歳頃の第一質問期には、「コレはなに?」と、身近な物の名前を聞いてきます。

3~4歳頃の第二質問期には、「なんで?」「どうして?」と、身近な物事の理由や目的、結果などを聞いてきます。

「どうして宇宙はあるの?」など、答えるのに難しい質問も多々。昨日、うちの子には「どうして保育園の近くにスーパーがあるの?」と聞かれ、「たまたまやろー?」と答えると、「なんでたまたまなん?」「なんで近いん?」「誰が作ったん?」と何で?何で?攻撃で頭がパンクしそうになりました(笑)

そんな“なぜなぜ期”には理由があります。ひとつは、3歳頃に脳の神経が急成長し、**必要な情報を吸収**しようとしていること、また、なぜ?と考えることで、ものごとの仕組みや理由を考える**“思考力”が発達**するためだそうです。また、単純に大人とのコミュニケーションを楽しんでいる場合もあります。**何で?どうして?の質問は、成長の証**なんですわね~



年齢に個人差はありますが、きっと皆さんも、この“なぜなぜ期”を経て、中学生になったのだと思います。そして今でも、「これって何でなん?」と、疑問に思うこと、勉強や日常生活の中でけっこうあると思います。その答えを出すことも大切ですが、「何でなんだろう?」と、あーでもない、こーでもないと考えたり、周りの人と話したり、相談したり、調べたりする過程がとっても大事なんですね~。

みなさんも、自分や友達の「なんで?」を、ないがしろにせず、大切に、考える力をつけよう!

…私も頭パンクしそうやけど、娘のなぜなぜ期、頑張ります。