

# 玉高 保健だより

令和6年2月29日(木)・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行



## インフルエンザや新型コロナウイルス感染症・食中毒等に留意しましょう！！

本校では、3学期に入り、新型コロナウイルス感染症を中心に各感染症における報告が少なからずですが続いています。また、報道機関によると、**外食産業やお弁当注文などで食中毒による集団感染**の話題が相次いでいる傾向があります。感染症対策の基本は、丁寧な手洗い・手指消毒、室内の換気等です。マスクの着用については、個人の判断が基本となりますので、場面に応じた判断をよろしくお願いいたします。また、食中毒対策の基本は、次のとおりになります。各自再確認をしてください。3年生の皆さん、明日は卒業式ですね。本当におめでとうございます。

### 細菌による食中毒を予防

- ・ 細菌を食べ物に「つけない」
- ・ 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ・ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

### ウイルスによる食中毒を予防

- ・ ウイルスを調理場内に「持ち込まない」
- ・ 食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」
- ・ 食べ物にウイルスを「つけない」
- ・ 付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」



## \* 歯科保健活動について \*

12月11日(月)、1年生の各教室にて、群馬県歯科衛生士会所属の歯科衛生士 亀井 厚子先生を講師に招き、歯科衛生指導を実施していただきました。亀井先生は、自作の教材を多数持参して下さり、生涯における歯科保健の大切さについて、大変丁寧に指導していただきました。

### \* 指導内容 \*

タイトル：「健口で未来を切り開こう」

お口の状態、むし歯・歯周病、歯垢を落とす歯磨き、生活習慣について、外傷の対処法などを中心に講義を受けました。生徒達は、真剣な眼差しで参加し、意識改革を図りました。日々の実践を継続していくのは、自分次第となりますので、教えていただいたことを忘れずに実践に移していきましょう！！



### 生徒達の感想より♪

- 私は歯を大切にするように両親からずっと言われてきたので、今回得た知識を活かし、習慣に繋げ、自身を向上させていきたいと思いました。
- 歯は硬いけれど、酸に弱いことが分かりました。
- 歯周病はそのまま放置していると悪化してしまい、歯を失ってしまうので、怖いと思いました。
- 歯科矯正をしているので、歯の磨き方や生活習慣について見直すことができました。
- 磨くのを忘れて寝てしまったり、磨き残しは自覚があったので、改めてその怖さを知ることができました。
- 普段の磨き方を変えることによって、こんなにも予防できるのだと知ることができました。
- 歯を磨くことは昔から親に言われていたので心がけていましたが、改めて考え直すよい機会になりました。

### 保健室からの提案♪



- ・ 毎食後、必ず歯磨きをしてください。昼食後も丁寧な歯磨きを行い、午後の授業を気持ちよくスタートさせましょう！
- ・ 歯ブラシだけでは落ちきらない汚れは、デンタルフロスなどを使いましょう。
- ・ かかりつけの歯医者さんを作り、定期的に歯や口の健康状態をチェックしてもらいましょう。歯石は自分自身で落とすことができないので、専門家にお願ひしましょう。むし歯や歯周疾患がある人は、早急に治療を済ませてください。

**自分自身の歯と口の健康を維持することが、豊かな人生を送るうえでとても大切であると考えています！！**

## 昨年引き続き、群馬県健康推進学校表彰「優良校」を受賞しました

12月20日(水)、群馬会館にて群馬県健康推進学校における表彰式が行われ、本校が「優良校」に選出されました。生徒が主体となって保健活動の取組を展開し、全校を巻き込んだ活動が評価されました。今後においても、全校生徒の心と体の健康維持をサポートし、活気ある学校生活に貢献していきたいと思っております。



## 報告＊ R5 学校保健委員会 (1 / 31)

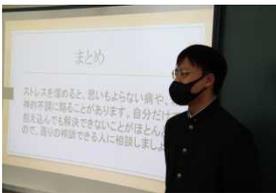
議 題

### 「お互いが支え合う健康づくりについて」

- ① ストレスとの上手な付き合い方
- ② 献血推進活動
- ③ ヘルスサポーター養成講座



オンライン配信により各教室で全校生徒が参加し、意見交換も行いました。



① ストレスとの上手な付き合い方  
 ストレスとは、外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態のこと。ストレスを溜めすぎると、自律神経が乱れたり、やる気が起きなくなったり、精神面が崩れたりします。緩和するためには、良質な睡眠、趣味、リラックスできる飲み物や綺麗な景色を見ることが効果的です。



② 献血推進活動  
 群馬県赤十字血液センターのご協力により、11月30日(木)に献血活動を実施しました。沢山の協力者を募ることができ、献血の意義について全校で理解を深めるよい機会となりました。血液は人工的に造ることができません。今後も安定した供給のため、ご協力をお願いします。



～献血推進代表生徒より～

・「私は、高崎駅の近くにある献血ルームで定期的に献血に協力しています。自分自身で特別なことをしているという感覚ではなく、誰かの役に立ちたい、献血後のご飯が楽しみなど、そういった理由で献血をしています。是非、皆さんも気軽に協力を！」



### ③ ヘルスサポーター養成講座

12月15日(金)、玉村町保健センターや玉村町食改推の方々のご協力の下、バランスの良い食生活について講義を受け、コンビニ食材を使って、見た目も鮮やかなランチメニューの調理実習を行いました。健康寿命延伸プロジェクトの一環として、高校生世代にもできる料理を教えてくださいましたので、各家庭でも広めていきたいです。



<指導助言> (学校医 石井先生) 睡眠時間は最低7時間は確保してください。良質な睡眠により、認知症の発症リスクを減らせます。食事面では、三度のご飯が大切です。特に朝食は必ず摂取してください。(学校薬剤師 加藤先生) 東洋医学では、気(ストレス)血(血液)水(食事)がとても大切であると考えられています。3つの要素が乱れると、病気に繋がってしまいます。(血液センター 高橋さん) 自身の健康管理がとても大切です。自分を大切にできると、気持ちに余裕

が生まれるので、皆さんの優しさによって、献血に協力していただくと大変助かります。(管理栄養士 杉浦さん) 卒業すると教科としての家庭科もなくなり、自立のため、親が作った料理も食べる機会が少なくなります。情報源を選んで、バランスの良い食事づくりに挑戦していきましょう。(食改推 市川さん) 機会あるごとに食生活に触れて、健康づくりに励んで欲しいと思います。(意見交換内容は、3月号に掲載します。)

