

ほけんだより

3月

武庫東中学校
保健室
令和3年3月1日

◆◆◆◆ 保健室の1年間を振り返ってみると ◆◆◆◆
6月～2月末調べ

歯科校医 杉本圭介先生より、みなさんにウイルスと口腔ケアについてのお便りが届きましたので掲載いたします。

新型コロナウイルスの感染拡大が続いている状況ですが、対策として「手洗い」「うがい」「マスクの着用」など広く知られた方法だと思います。

それに加えて歯磨きや口腔ケアは感染症とその重症化を予防することがわかっています。鼻や喉の粘膜はウイルスがつかない様に膜で覆われていますが、口腔内の細菌が多いとその膜を破壊し、ウイルスが細胞内に侵入しやすくなり、その結果感染します。

口腔内には唾液1mlあたり250～300種類の細菌が7～8億個も含まれています。また、口腔内細菌は2時間で2倍に増殖すると言われていています。なので、8時間睡眠なら16倍に細菌は増殖します。寝る前の歯磨きが不十分だとより多くの細菌が口腔内を埋め尽くします。

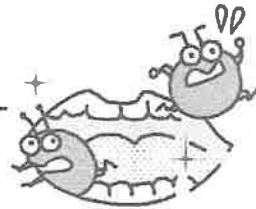
唾液は汚れを洗い流す作用がありますが、寝ているときは唾液が出ませんのでより増えていきます。口腔内は細菌にとって、体温があり、栄養豊富なので居心地のいい環境なのです。寝ているときに増えるということは寝ているときに虫歯や歯周病になっていくということになります。寝る前の歯磨きが特に重要であると言えます。

歯磨きや口腔ケアをして、口腔内の細菌を減少させることでインフルエンザやコロナウイルス感染症を防ぐことができると考えられています。

実際に、口腔ケアをすることによってインフルエンザ発症率が10分の1に減少することがわかっています。

唾液は汚れを洗い流すと言いましたが、唾液が減少するとあらゆる不具合が生じてきます。口内炎や舌が痛くなったり、カンジダ菌という菌が増えてきます。食事ではよく噛むことで、唾液の分泌を増やして、それが食べ物の消化を促し、さらに余分な汚れを洗い流してくれます。そうするとしっかり栄養も吸収されて、健康な体をつくることで抵抗力が高まります。それが、ウイルス感染症への予防にもつながるということです。

就寝前のブラッシングをしっかりとすることが極めて重要だと言えます。歯磨きは歯ブラシを口腔内に入れて、唇を閉じて磨くことで、飛沫を防止することも心がけてください。



ケガでの保健室利用者数は

413人



体調不良での保健室利用者数は

868人



来室者数が一番多かった月は

9月(215人)



来室者数の学年順は

- 1 2年生(60.3%)
- 2 1年生(21.3%)
- 3 3年生(18.4%)

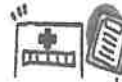
ひどいケガでｽｰｯ振興センターの給付金を請求した件数は

26件



ｽｰｯ振興センターの給付金の合計金額は

177230円



6月からになります。この1年間で保健室を利用した人(内科・外科・相談等)は、1404人でした。ひとり平均 2.2回、1日平均 8.2人が利用したことになります。

スポーツ振興センターの給付金請求は、ケガをした日から2年経つと時効により請求できなくなります。病院で書いてもらった用紙がまだ手元にある人、請求するのを忘れていたケガなどありましたら、遠慮なく保健室までお知らせください。

歯科検診で指摘されたむし歯の治療率は、2月末現在 20.2%です。まだまだ治療できていない人がいるようです。春休み中に治療を済ませましょう。

牛乳パックは280kg回収し、56個のトイレットペーパーと交換ができました！回収枚数の年間ベスト5は・・・1位 3の2(1145枚Σ(°°))// 2位 3の3(999枚!) 3位 2の2(920枚) 4位 2の6(695枚) 5位 3の5(592枚)でした。来年度もよろしくお願ひします。

保健室ではケガや体調の悪い人以外にも、嬉しかったことを報告に来てくれたり、ちょっとグチをこぼしたり、悩み事を話すうちに涙を流す人もいたり、毎日の会話の中で少しずつ大人に近づいていく姿を感じる日々でした。

これからもマナーを守りながら、気持ちよく過ごせる保健室であってほしいと思っています。みなさんもお協力くださいね。



3学期も残りわずか。3学年が揃って登校する日もあと少しとなりました。

進学・進級、それぞれの新たな出発を目前に、成長したみなさんを見て嬉しく思います。

健康はあらゆる可能性を実現する「礎」となるものです。毎日健康でいられるようにこれからも心がけましょう。

1年間保健活動を支えてくださったみなさん、ありがとうございました。

