ほけんだより 11

令和8年11月4日（水）
調布市立調布中学校

臨時歯科健診を実施します

日　時　11月26日（木）1校時
場　所　保健室
対象者　・６月の歯科健診で未処置歯（むし歯）があった生徒のうち、受診結果報告書が提出されていない生徒
・歯科健診未受診の生徒

対象者には、本日お知らせを配布しました。対象者の中で、すでにご家庭で歯科医院に受診している人は健診を免除できます。保健室まで教えてください。
むし歯は放っておくとどんどん進行します。早めの受診をお勧めします。



歯を食いしばると筋力がアップするって本当？



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？　実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約４～６％筋力がアップするという研究結果もあります。



日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。

いい姿勢とは？



座っているときも
いい姿勢

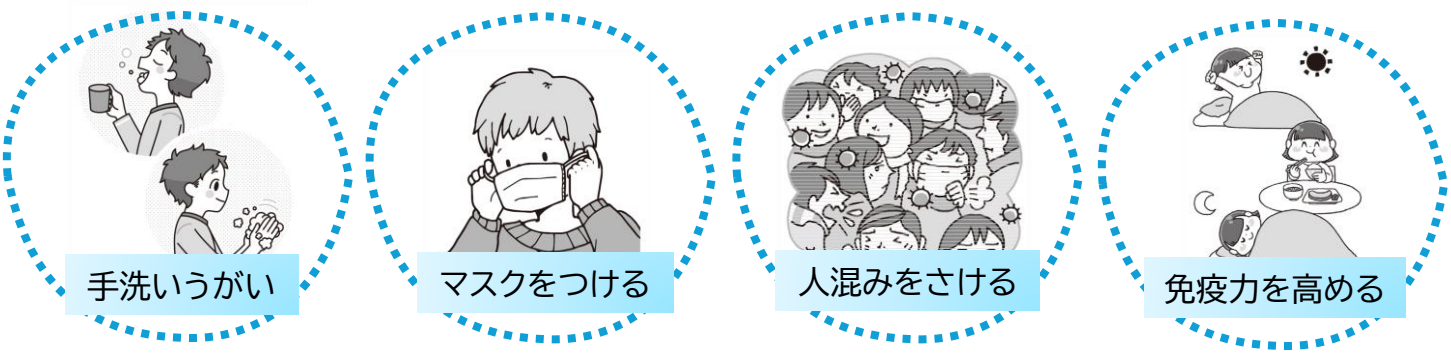
いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



感染症対策に取り組みましょう



空気が乾燥し、感染症が流行しやすい季節です。全国規模で感染報告数の増加が続いています。調布市内でもインフルエンザによる学級閉鎖が増えてきました。１人１人が感染症対策を心がけることで、流行を防ぎましょう。以下のことを意識して取り組んでください。



免疫力アップのコツ

- **食事・睡眠・運動のバランスが取れた生活を送りましょう**
  免疫力を維持するためには、規則正しい生活が重要なポイントです。
- **適切な体温を保つことを意識しましょう**
  体温と免疫力は深く関係していて、体温が１度下がると免疫力が 30%下がるといわれています。温かい飲み物を飲む、湯船につかる、重ね着をするなどがおすすめです。
- **これからの季節も水分補給を忘れずに**
  水分不足になると、鼻やのどの粘膜の機能が低下します。粘膜はウイルスの侵入を防ぐ重要な役割を担っています。冬は夏と比べて水分補給への意識が薄れがちです。ぜひ意識的に取り組んでみてください。



発症から 48 時間以内に抗インフルエンザ薬を使用すると、体内でのウイルスの増殖を抑え、解熱までの期間が短くなります。

インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザ		風邪
インフルエンザウイルス	**原因ウイルス**	様々なウイルス
突然、急速に	**症状の出方**	ゆっくりと、徐々に
38℃以上の高熱	**熱**	38℃までの発熱が多い
頭痛、関節痛、全身の倦怠感などが強く表れる	**主な症状**	のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳が中心

※　症状には個人差があります。

ほぼ熱も出ず、なんとなく倦怠感があるだけでも、実はインフルエンザに罹患していて、気づかぬうちに感染を広げる事例もあります。

軽い症状でも油断せず、医療機関に相談することが大切です。

保護者の皆様へ

感染症にかかったら…　**登校許可申請(又は証明)書のご提出をお願いします**

お子様が指定感染症に罹患した場合には、再登園・再登校に際して「登校・登園許可申請(又は証明)書」のご提出をお願いしております。罹患した感染症により、ご提出いただく書類が異なりますので、詳細は調布市ホームページより、分類フローをご確認ください。ご不明点等ございましたら、保健室までお問合せください。

調布市 HP
「登校・登園許可証明書の取り扱い」

学校保健委員会 報告

１０月８日に学校保健委員会を開催しました。調布中の健康課題や学校保健活動について協議する充実した機会となりました。

定期健康診断 実施結果報告

内科健診・眼科検診における疾病異常者数は、例年と同様の結果でした。耳鼻科検診においては、例年より「アレルギー性鼻炎」の生徒が少ないという結果でした。歯科健診においては、むし歯を持つ生徒、歯肉炎の生徒は、昨年度と同様に全国平均より高い割合であり、依然として、調布中学校の健康課題であると感じます。

内科学校医 井上先生より

内科校医の井上先生には、保護者の皆様からの質問に答えていただきました。生徒の皆さんもぜひ参考にしてください。



質問：子どもが深夜まで寝ないのですが困っています。

回答：睡眠不足により、皆さんにとってよくないことが起こります。例えば…

・朝起きることができず、学校に足が向かわなくなる
・ニキビなどの肌荒れが起きやすくなる
・睡眠時に効力がでる、成長ホルモンの機能障害により、低身長、肥満、筋力不足や学力の低下

睡眠不足にはこれらのリスクがあることを理解しておきましょう。

質問：生理の時にフラフラするというので鉄分のサプリを飲ませていますが、中学生に大人と同じ量のサプリメントを飲ませて大丈夫でしょうか？風邪薬等とは違い成人が飲む事を前提としたものを飲ませているので、身長体重は大人と同じでも内臓に負担はないか心配な時があります。

回答：市販の鉄サプリに含まれる鉄分は医療用と比べるとかなり少量です。月経時のみサプリを内服してもあまり効果ない代わりに、有害性も無いと思います。

過多月経があり貧血があれば内服は必要です。気になるなら月経時に医療機関で貧血があるのか調べてみるのもひとつです。

処方された鉄剤は過剰になると血鉄症を起こし、有害性を起こすこともあります。まずは睡眠などの生活習慣を整えること、栄養をしっかりとること、また水分を意識してとることから始めましょう。

耳鼻科学校医 齋藤先生より

耳鼻科校医の齋藤先生には、検診についてのアドバイスをいただきました。

健康診断の時期的にアレルギー性鼻炎と診断される人が多いです。ただ、今年度は例年よりは少ないという結果でした。アレルギー性鼻炎は長引くと、副鼻腔炎につながります。早めに病院受診をして、治療するようにしてください。

また、耳鼻科検診の前には無理のない範囲で耳掃除をしてくるようにしてください。

養護教諭より・・・



毎年学校医の先生が行ってくださる健康診断は、疾病（しっぺい）の早期発見をすることだけでなく、「自分の体、健康について興味を持つこと」も大切な目的です。

受診して終わり、ではなく、そのあとの治療につなげるのはもちろん、今の生活の改善点をみつけ、よりよい生活習慣を実践できるようになってほしいと思います。