ほけんだより

令和8年　11月　4日
江東区立深川第七中学校 保健室

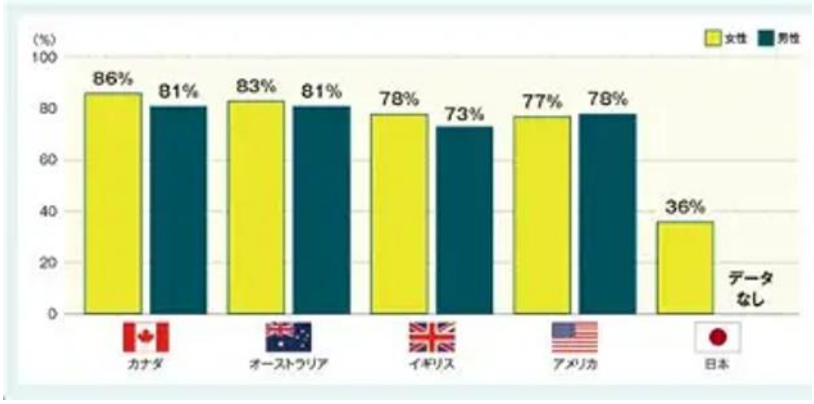
メディアコントロールが今日からスタートです！

夏休み、９月は提出率が低くなっていました。様々な研究から、メディアにかける時間が学業成績に影響を及ぼしていること、成長期の心身への悪影響などが報告されています。

まずは、メディアコントロールに取り組んで、今の現状を自覚し、今後のことを考えるきっかけにしてほしいと思います。ご家庭での声掛けがあると心強いです。

学校保健委員会を開催しました

１０月２９日に保護者の方９名の参加をいただいて、学校保健委員会を開催しました。養護教諭から本年度の健康診断の結果や、保健室の利用状況、給食の残菜の様子などを報告し、内科校医の福井先生から HPV ワクチンについて、日本の現状や世界各国の様子をお話しいただきました。



各国の１５歳時点における HPV ワクチン初回接種率（２０２４年）【海外データ】
一部の先進国では男女ともに初回接種率が７０％を上回っています。

耳鼻科校医の春日先生からは舌下免疫療法について、歯科校医の飯島先生からは思春期のオーラルケアについて紙面でご指導をいただきました。

保健だよりでもご紹介していきます。また、保健室前にいただいた資料などを掲示していますので、ご覧いただければと思います。今回は裏面に飯嶋先生からのご指導を掲載しています。

感染症対策、ここからが本番です

近隣の小学校ではインフルエンザによる学級閉鎖も行われている中、本校では皆元気に過ごしています。ここからが大切です。前回のたよりでお願いした「朝の健康観察」を確実に実行していただき、学校での感染症の流行阻止にご協力をお願いします。学校でも換気の徹底や手洗いの励行等感染所いう対策に取り組んでいきます。

出席停止期間　発症した日から５日を経過し、かつ、解熱後２日を経過するまで

日数	０	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目	８日目
例１	発症	**３日目までに解熱**			解熱後１日目	解熱後２日目	登校可		
例２	発症	発熱	発熱	発熱	**解熱**	解熱後１日目	解熱後２日目	登校可	
例３	発症	発熱	発熱	発熱	発熱	**解熱**	解熱後１日目	解熱後２日目	登校可

中学生の歯を守る！思春期のオーラルケアと保護者のサポート

日頃より保健活動へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。
さて、中学生のお子さまは、毎日どのように歯を磨いているでしょうか？
「もう大きいから」とお子さまに任せがちですが、実は中学生の時期は部活や塾による生活リズムの変化、間食の増加、ホルモンバランスの変化などが重なり、**むし歯や歯肉炎（歯茎の腫れ・出血）のリスクが急激に高まる時期**です。
今回は、一生健康な歯を保つために、ご家庭で意識していただきたいポイントをまとめました。

★思春期に急増する「中学生の歯肉炎」

現在、中学生の多くに歯肉炎（歯周病の初期段階）の兆候が見られます。歯肉炎とは、歯と歯肉の間に溜まったプラーク（歯垢）が原因です。放置すると将来歯周病につながりますが、**正しいブラッシングでキレイに治すことができる**のも特徴です。お子さまの口元から「口臭が気になる」「歯肉が赤く腫れている・出血している」といった様子はありませんか？

★ご家庭で伝えたい「３つのセルフケア習慣」

自立の時期だからこそ、頭ごなしに注意するのではなく、以下のポイントを「知識」として共有してあげてください。

１．**ゴシゴシ磨きはＮＧ！「ペングリップ」と「小刻み磨き」**
力任せに磨くと歯肉を傷つけ、汚れも落ちません。**ハブラシは鉛筆を持つように（ペングリップ）握り**、毛先が広がらない軽い力（桃の表面を傷つけない程度）で、**１～２本ずつ５ｍｍ～１ｃｍの幅で小刻みに動かすよう**声をかけてみてください。

２．**ハブラシだけでは６わり。頼れる「デンタルフロス」**
ハブラシだけでは、歯と歯の汚れは**６割**しか落ちていません。残りの４割を落とし、口臭を予防するためにも、**デンタルフロス（糸ピックスなど）の併用が効果的です**。洗面所に常備し、使いやすい環境を整えてあげるのがおすすめです。

３．**最重要は「寝る前」の１回**
就寝中は口内を守る唾液の分泌が減り、細菌が爆発的に増殖します。部活や勉強で疲れて寝てしまいがちですが、**「夜だけは時間をかけて丁寧に磨く」**ことを約束事にしましょう。

★保護者の皆様へのお願い：環境づくりと定期受診

中学生になると親が仕上げ磨きをすることはなくなりますが、**「ハブラシが毛羽立っていたら交換を促す」「フロスを常備する」といった環境面でのサポートがとても大きな力になります。**
また、学校の歯科健診で受診勧告が出た場合はもちろん、何もなくても半年に１回は歯科医院での定期健診とクリーニングを受け、プロのチェックを受ける習慣をつけていきましょう。
お弁当や間食、夜遅くの塾など、忙しい毎日を過ごすお子さまの健康な体を、まずは「お口の健康」から一緒に支えていきましょう。