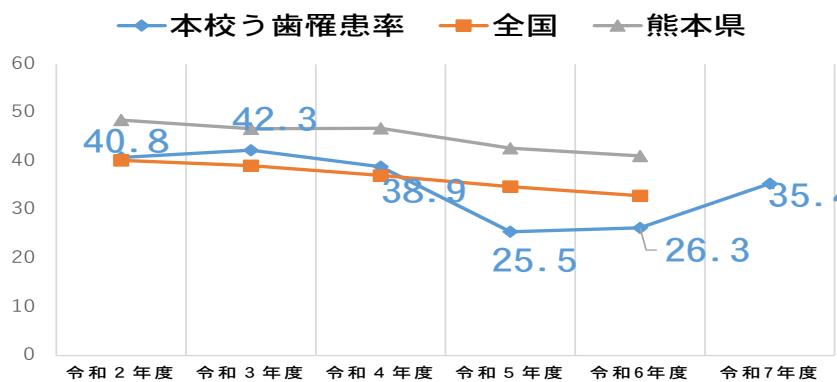


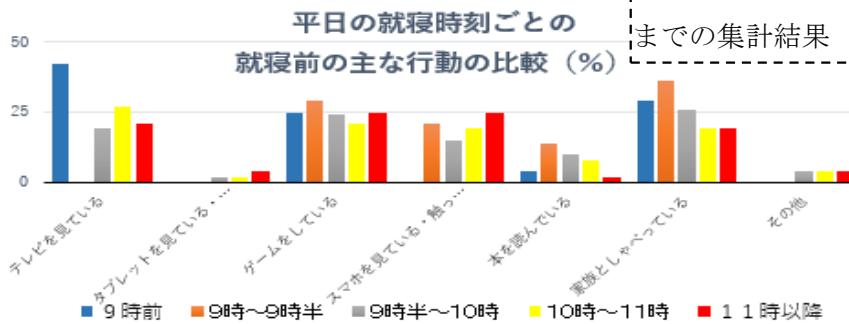
学校保健委員会を開きました！

7月10日(木)に、今年の健康診断結果や6月に実施した普段の生活アンケート結果をもとに、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の方々、そして保護者代表の方々に来ていただきて、みなさんの健康の保持増進に向けて、これから取り組んでいくことを話し合いました。



た。その他、今年の歯科検診での気付きで、口のまわりの筋力がついていない人が多いということで、右(→)の資料も持ってきてくださいって、子どもたちにもこのようなお口の体操をするように勧められたらどうでしょうと話されました。このプリントは、自分の歯科医院で誤嚥性肺炎を防ぐ体操として、高齢の方たちに配付されているそうです。

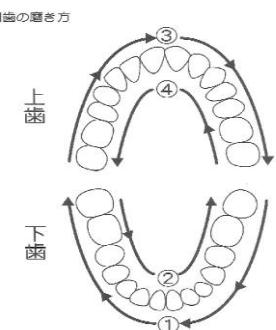
この体操を、毎日がんばってやった方は、口のまわりの“シワ”が改善された方もおられますとのお話には、つい私も「それはぜひ、やらなくては…」と密かに思いました。この他にも“力を入れすぎないでみがく”“よくかんで食べる”“歯みがき粉の中に含まれるフッ素の効果を活かすためにはうがいは1回でいい”など、様々な興味深いお話を聞くことができました。



カインといった法律に違反する物が主流だったが、今は簡単に手に入り使ってもつかまらない市販薬で、間違った使い方をすることが問題となっている。間違った使い方をしてしまうことが多いが、そのような行動をしてしまう子どもの背景にある不安や悩みに気づいていかないと、スマホやSNSを禁止するだけでは、この問題はなくなっていないか”と言われておられました。体育の中ノ森先生からは、体力テストの結果や運動に対する意識調査結果の説明、その他給食の残すことなど、たくさんの中でも心や体の健康について話し合いが行われました。おうちでも心や体の健康についてや、ゲームやスマホの使用について、おうちの人と話してみましょう。そして、自分の健康は自分で作っていける人をめざしましょう。



(←左のグラフ) 今年の歯科検診の結果、むし歯になっている人が昨年度よりだいぶ多くなっています。むし歯の予防について片山先生から、“歯みがきの順番を決めてみがく”ことを提案されました。右(→)の資料も印刷して、持ってきてくださいました。



6月に実施した「普段の生活アンケート」の結果で、みなさんが寝る前にやっていることが多い行動についての話し合いの時に、環境衛生検査や薬物乱用防止教室でお世話になっている續先生から、10代の子どもたちに年々増加している市販薬の乱用(オーバードーズ)についてのお話をありました。“薬物”というと、前までは覚醒剤やコカイン等がイメージされるが、現在では市販薬で間違った使い方をしてしまうことに、スマホやSNSが関係してくることが多い。そこで、この問題を解決するためには、まずは正しい知識を学ぶことが大切です。



【薬剤師の續先生と歯科医の片山先生】