

令和5年度
三高中学校
保健室

三高小中学校保健委員会を行いました

1月18日(木)に、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、小中PTA代表、小中教職員で学校保健委員会を開催しました。小学校、中学校それぞれの児童生徒の実態や取組を報告し、様々な見地から意見交換を行いました。頂いた助言の一部を紹介します。



最近のコロナウイルス陽性者は無症状・症状が軽い人が多い

最近のコロナウイルス感染症陽性者は**無症状**や**症状が軽い人が多い**です。そのため、風邪だと思いき、病院を受診せずいつも通り過ごしてしまう人が増え、**感染拡大しやすい**です。

症状が軽くても、新型コロナウイルスの可能性があると考えましょう。



よく噛んで食べよう

よく噛んで食べる事には、歯の病気の予防や食べすぎ防止効果があります。**1口30回以上**噛んで食べましょう。また、野菜など繊維の多い食材は、食べる事で歯茎のマッサージや歯の掃除にもなります。

食事の後の歯磨きでは、**歯ブラシを持ち替える**際に磨き残しが起きやすいです。注意して磨きましよう。



エナジードリンクにはカフェインがたくさん

カフェインの量



約 142mg

約 150~180mg

エナジードリンク

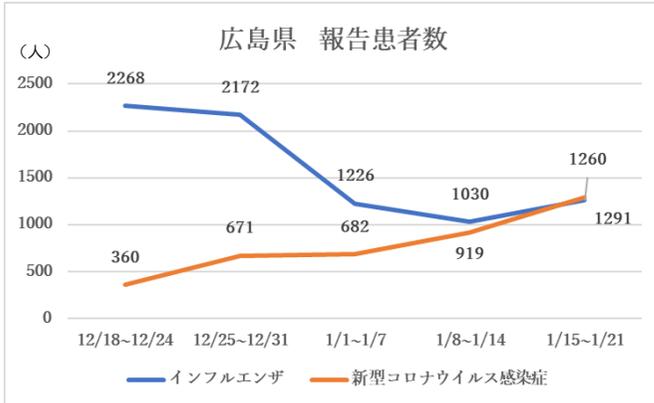
中学生の1日の

1本

目安量

カフェインは眠気を解消したり、集中力を上げる効果がありますが、**過剰に摂取しすぎると、心拍数の増加や吐き気などを起こします**。エナジードリンクにはカフェインが多く含まれており、日常的に大量に飲むととても危険です。

感染症が流行しています！



現在（1/30）、三高中学校ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症で欠席している生徒はいませんが、全国的に流行しています。特に、現在は新型コロナウイルス感染症の陽性者が増加しており、「第10波」の兆しとも言われています。3年生は受験、2年生はコンクールを控えています。皆で感染対策を徹底していきましょう。



2年生 がんについて学びました



1/24（水）に2年生の保健の授業でがんについて学びました。呉市からがん検診サポート薬剤師の濱崎先生にお越しいただき、がんとはどんな病気か、がんの原因や予防などについて教えていただきました。皆熱心に聞き、質問を沢山していました。

生徒の感想

- がんは早期発見をすれば高い確率で治す事が出来ると知りました。
- 授業を通して体の中の事やがんの詳しい事が分かったので、自分も30代を超えたら定期的に検診に行こうと思いました。

がんリスクを減らす5つの健康習慣

- ①禁煙する
- ②節酒する
- ③食生活を見直す
- ④適正体重を維持する
- ⑤体を動かす



がん検診	対象年齢
胃がん検診	50 歳以上
大腸がん検診	40 歳以上
肺がん検診	40 歳以上
乳がん検診	40 歳以上
子宮頸がん検診	20 歳以上



2月のSC来校日は1日（木）、6日（火）、13日（火）です。カウンセリングを希望される生徒、保護者の方は中学校にご連絡ください。養護教諭が日程を調整します。