

# ほけんだより 2・3月号

令和7年2月28日  
世田谷区立尾山台中学校  
校長 永野 祥夫  
主任養護教諭 竹澤なおみ

あっという間に今年度も残り1か月ほどとなりました。思い返してみると、仲間と笑った楽しいこと、涙を流したつらいこと、色々あったと思います。様々な経験をした皆さんは、心も大きく成長しています。

3年生はいよいよ卒業です。緊張しながら新しい環境でたくさんの仲間と顔を合わせた1年生の入学式が昨日のこのように感じるのではないのでしょうか。卒業を控え、3年生の皆さんの表情は、一段と大人に近づいています。

4月からは、またそれぞれ新たな1年がスタートします。締めくくりの1か月、仲間との時間を大切に、1日1日を元気に過ごしていきましょう！！

## ☆健康ってなんだろう?? ☆

皆さんは「健康」と聞いて何を思い浮かべますか？

早寝早起きをすること、風邪をひかないこと…。人によって様々だと思います。また、病気がないから健康でしょうか？例えば生まれつきの疾患があったとしても、イキイキとした生活を送っている人はたくさんいます。健康にはいろいろな質があって、それぞれが大切な条件です。

皆さんの考えに加えて欲しいのが、「健康は自分で守るもの」ということです。あなたの体の異変に気づき、休ませてあげられるのはあなただけなのです。今までの経験で学んだことや学校で勉強した知識などを生かして、自分の健康を守ることができる皆さんでいてくださいね。

## 自分でつけよう 健康の通知表

この1年を振り返って、5段階で評価してみよう！

5 毎日できた  
4 だいたい毎日できた  
3 できたりできなかったり  
2 あまりできなかった  
1 ほとんどできなかった

朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている	5 4 3 2 1	点
栄養のバランスよく食べている	5 4 3 2 1	
ダイエットのために、〇〇だけや〇〇めきをしていない	5 4 3 2 1	
ジュースやおやつを食べすぎないようにしている	5 4 3 2 1	



毎日、早寝早起きをしている	5 4 3 2 1	点
睡眠時間を7時間以上とっている	5 4 3 2 1	
寝る2時間前にはスマホやゲームをやめている	5 4 3 2 1	
朝起きたら日光を浴びている	5 4 3 2 1	



毎日適度な運動をしている	5 4 3 2 1	点
運動前後のウォーミングアップやクールダウンをしている	5 4 3 2 1	
痛いところがあったら思い切って休むようにしている	5 4 3 2 1	
運動のあとはからだを清潔にしている	5 4 3 2 1	



人の気持ちを考えて話したり行動したりできる	5 4 3 2 1	点
悪口や陰口を言いたくない	5 4 3 2 1	
困っている人に声をかけたり助けたりできる	5 4 3 2 1	
ストレスをうまく発散している	5 4 3 2 1	

気持ちよくあいさつができる	5 4 3 2 1	点
家族の中で役割を持っている	5 4 3 2 1	
学校で割り当てられた役割を果たしている	5 4 3 2 1	
将来の夢や目標について考えることがある	5 4 3 2 1	



81~100点	健康そのものの一年でした。来年もその調子！
61~80点	あともう少し「できる」日を増やしたら、毎日がより充実するかも
41~60点	来年は「できない」日より「できる」日を増やそう。充実した毎日は健康的な生活から
21~40点	「できない」理由を考えてみよう。来年は毎日の中で健康を意識してみよう
0~20点	疲れていたのかな？ 来年はできることからやってみよう



卒業おめでとう

## ☆世界的な問題、ヘッドホン難聴に気をつけて！！☆

### ◆ヘッドホン難聴とは？

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによって起こる難聴を「ヘッドホン（イヤホン）難聴」と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。有毛細胞は、耳から入ってきた音（振動）を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは「聞こえる」と感じます。そのため、有毛細胞が壊れると音が聞こえにくくなってしまいます。



### ◆ヘッドホン難聴危険度チェック①～こんな使い方していませんか？～

- イヤホンで音楽を聞いていると、話しかけられてもわからない。
- 1日1時間以上、イヤホンで音楽を聞いている。
- 睡眠不足や体調の悪いときにも、イヤホンで音楽を聞いている。

1つでも当てはまったら、早めに耳鼻科の受診を！！



### ◆ヘッドホン難聴危険度チェック②～こんな症状はありませんか？～

- 右耳と左耳で聞こえが違ふと感じる。
- 耳がつまるような感じ、水が入って抜けない耳閉感がある。

### ※耳鼻科外来に来る患者の自覚症状で最も多いのは耳閉感！

- 耳鳴りがすることがある。
- ※ゴー、キーン、ピー、ザーザー、リーンなどがあり、自覚時間も色々。しかし、継続する場合、多くは難聴の初発症状である。

どうやって防ぐ？

ヘッドホン難聴は、治療しても必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。

### ヘッドホン（イヤホン）の使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- 使用を1日1時間未満にする
- 周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ
- 大きな音量で聞かない

3月は耳鼻科外来患者の自覚症状で最も多いのは耳閉感！

実は耳あかにもこんな役目があります

弱酸性で殺菌効果がある  
敏感な外耳道の皮ふを、脂肪分が守っている  
苦味で虫の侵入を防いでいる

毎日するのは NG!

耳あかの正しいやり方は

① 耳の入り口から1センチくらいの耳あかをとる

② 奥までいじると耳あかを押し込んでしまう

③ 毎日したり強くこすると、外耳道を傷つける

耳あかがたまりすぎると聞こえが悪くなる

Thank you Thank you Thank you

## ありがとうの日 あなたはいくつ？

3月9日（サンキュー）は「ありがとうの日」です。「ありがとう」を伝える機会は、日常にたくさん隠れています。

ただし、「やってもらって当たり前」という思いが強ければ、感謝の気持ちもなく、嬉しい気持ちやあたたかい気持ちにもなりません。

小さなことやささいなことにも「ありがとう」を忘れずに伝えると、たくさんの人があなたを助けてくれていることに気がきます。

さて、皆さんは今年度、「ありがとう」をいくつ伝えることができましたか??

ありがとう

Thank you Thank you Thank you

## 卒業おめでとう!!!

皆さんの前には「未来」という大きな空が広がっています。

これから、新しい環境の中で、うれしいこと、楽しいこと、悔しいこと、悲しいこと…いろいろな出来事があると思います。

そこで大切にしたいのは、自分の心と体です。心のSOSのサインは体にあらわれます。そんな時は、一息ついてゆっくり休む時間をとってあげてくださいね。

どんな時も、自分の良いところを見失わずに、磨きをかけてそれぞれの色で輝く人になってください。

これからも皆さんがたくさんのことにチャレンジし、元気に充実した毎日が送れるよう、ずっとずっと応援しています！

## 学校保健委員会を開催しました！！

1月30日（木）に、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方と、PTA 役員の保護者の方々、教員含め13名で学校保健委員会を行いました。

健康診断や保健給食委員会の活動についての報告や、尾山台中学校の健康課題についてグループ協議を行い、学校・家庭・医療現場で感じていることを話し合い、とても有意義な時間となりました。

各校医の先生方からいただいたお話をご紹介します。

### 学校医 杉本クリニック 杉本裕之先生



脊柱側弯症は思春期女子に多く、有病率は約2.5%で1学年に1人はいると想定されます。原因不明なケースがほとんどで、小学校高学年から急に発症します。学校では8年前から運動器検診が始まりましたが、プライバシー保護で体育着の上からの診察となるためなかなか判断が難しい状況です。家庭でも様子を見ていただき、何かあれば養護教諭に相談をしてください。

モアレ検査は多くの地域が実施していて、脊柱側弯症をほぼ100%見つけることができ、早期発見でコルセット装着というケースもあります。世田谷区では未実施のため、早急な実施が望まれます。

### 学校医 桜新町せきぐち眼科 関口和行先生

小児の頃から近視を進行させないことが大切です。日本眼科医会作成の「ギガッコデジたん！」という子どもたちの目を守ろうというコンテンツがあるので、参考にしてみてください。

また、最近のニュースでは、近視進行抑制の点眼薬が国内で初めて承認されたという報道がありました。4月～5月頃販売予定です。ただし、保険適用ではないため自費となります。

※グループ協議では、「30-30-20ルール（画面から30cm以上離して、30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休ませよう）」のご紹介もいただきました。



### 学校薬剤師 小林由美子さん

水質検査や照度検査等、生徒たちが快適に過ごせるよう定期検査をしています。

薬物乱用やオーバードーズは、中高生が手に入れやすい市販薬でも問題になっています。「正しい使い方・正しい量・正しい目的」から外れるとそれは「乱用」であり「薬物」です。心の寂しさが原因のこともあるため、大人が寄り添い声を掛けることも大切です。

また、尾山台中学校は国際レベルのアスリートを目指す生徒もいると思うので、薬を安易に人からもらわないということは、アンチ・ドーピングとしても重要となります。



### 学校歯科医 まきた歯科医院 蒔田裕先生

＜歯に良い食べ物は？＞

これは、3つに分けられます。

「歯の質を強くする食べ物」＝カルシウム、マグネシウム、ビタミンDなど

「むし歯や歯周病を起こす細菌を抑える働きがある食べ物」＝乳酸菌、カテキン

「噛むことで歯の表面を自然に掃除し、唾液の分泌を促進する食べ物」＝食物繊維

これらを多く含む食べ物は…

・カルシウム…乳製品 ・マグネシウム…アーモンドやクルミなどのナッツ類

・ビタミンD（カルシウムの吸収を助ける）…魚・卵・きのこ ※日光を浴びることも大切

・乳酸菌…ヨーグルトやキムチなどの発酵食品

・カテキン…緑茶 ・食物繊維…セロリ、人参、リンゴ、梨

結局「歯に良い食べ物は、体にも良い食べ物」と言うことができます。



＜フッ素の効果は？＞

フッ素は、歯の表面のエナメル質を強化したり、初期のむし歯の再石灰化を促進したりすることによって、むし歯の予防やむし歯の進行を抑えます。また、フッ素には抗菌作用もあり、むし歯の原因となる細菌（特にミュータンス菌）の活動を抑えることができます。これにより、むし歯が発生しにくくなります。ただフッ素は、適切に使用することで、むし歯予防に非常に効果的ですが、過剰摂取を避けることが大切です。歯科医院や保健所で付ける場合は問題ありませんが、歯磨き粉に入っているものは、説明書をよく読んで、付け過ぎないようにしてください。

＜むし歯のできやすい食べ物は？＞

主に糖分を多く含む食品や酸性の強い食品です。これらは口内で細菌によって酸に変わり、歯を溶かす原因となります。飴、グミ、キャラメルなど歯にまとわりつくものは特に注意です。食事をするときだけ取れるので、寝る前にしっかり歯磨きをすれば大丈夫です。

＜朝と夜以外のタイミングで歯を磨いた方がいいタイミングは？＞

理想的には、朝・夜の歯磨きに加えて、食後や間食後に歯を磨くことで、より健康な歯を保つことができます。しかし糸ようじや歯間ブラシを使って1日1回就寝前にしっかり磨けば良いのではないかと思います。

＜歯磨きの時に注意することは？＞

歯と歯茎の境目、歯と歯の間、噛み合わせる上の所に力を入れすぎないように磨きます。歯と歯の間は歯ブラシだけだと、磨き残しが出てしまうので、糸ようじや歯間ブラシが必要です。

＜中3になるまで乳歯が抜けないことはありますか？＞

個人差があるので、中3まで乳歯が抜けないことがあります。歯科医院に行ってレントゲン写真を撮ってもらえばはっきりします。例えば、正中から数えて4番目5番目の永久歯が先天的にない場合、乳歯のDやEが残る場合があります。これは1000人に1人くらいです。

＜ジュースを飲んだ後は、水で歯をきれいにした方がいいですか？＞

昼間なら、ジュースを飲んだ後に水で口をすすぐことは、唾液などで流されるので必要はないと思います。ただ、夜の就寝前に飲んだ場合は、通常に歯磨きをすることが必要です。

