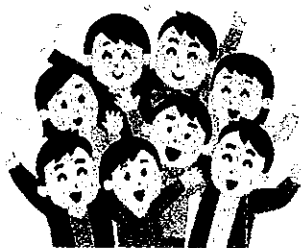


保健だより

令和5年3月15日

港区立港南中学校

みなと保健所健康推進課の保健師の先生による



性感染症予防教育

「自分の体の守り方 相手の体の守り方」を行いました。

卒業を控えた3年生を対象に、3月9日(木)3校時に、港区みなと保健所健康予防課の保健師の先生方においていただき、地域保健を担う保健所の業務についてと、性感染症の予防についてご講演いただきました。

保健師の先生方にご指導いただいた内容は、

①保健所の業務について

◇保健所は住民の健康や衛生を支える公的機関であり、港区に住む人「みんなの保健室」として、様々な業務を通して地域住民の健康を支援するところであること。

◇健康予防課、健康推進課、生活衛生課と3つの部署ごとに担当が分かれていて、この度ご講演をいただく健康予防課は主に感染症対策を行い、健康推進課は成人の健康診断や母子保健、地域住民の心身の健康にかかわる相談という業務があります。生活衛生課は港区内の施設設備の環境衛生の管理を担っています。

◇港区民の心身の健康についての悩みや問題についてどのような相談窓口についての説明。

②性感染症について

◇感染症の発生状況について

◇性感染症とは、原因となる菌やウイルスが、性器、肛門、口腔などの人の粘膜を介して感染して発症する感染症であること。

◇たくさんある性感染症の中から、今回は今現在急激に感染が拡大している梅毒、性器クラミジア感染症、淋病、HIV感染症について、原因となる菌やウイルス、感染経路、症状などについて。

◇性感染症の殆どは感染当初は自覚症状がなく、自分が感染していることに気づかずに症状が進行して他の人に観戦させてしまう実情から、性感染症をみんなが身近な問題としてとらえる必要があること。

◇性感染症が不妊症など性器の症状に留まらない健康被害につながるかについて

◇性感染症は予防ができることとその方法について。

◇心配な時、困ったときの相談窓口としての検査機関や相談方法について。

などについて丁寧に指導いただきました。

講演を受けた3年生の感想です

*聴いたことはあったが、詳しく知らなかったのが、この機会に知れてよかった。知識をこれからも活用して感染症を防いでいきたいです



*感染症についての知識をもって感染予防をしていきたいです。

*保健所の役割や性感染症にどのようなものがあるのか、どういう症状が出るのかがわかった。

*こういった機会は貴重だと思うのでまたこのような授業があればいいなと思います。

*少し難しかったですが、今回の授業を通して自分で対策をし、なるべく早く気づけるようにしたいと思いました

*保健所の役割について理解することができてよかったです。また、感染症についても理解することができてよかったです。お忙しい中ありがとうございました。以前送らせていただいた手紙が励ましになったということを知って嬉しくなりました。こちらこそありがとうございました。

*この授業を通して、もっと自分の体を大切にしていきたいと思った。

*今回の公演で性感染症についての理解を深めることができました。

*自分や他人の安全を守るためにも注意していきたいです

*初めて性感染症のことについてまなび勉強になった。

*自分は大丈夫だからという考えではなく、しっかりと性感染症についてもっと詳しく知り、軽く考えてはいけないなと思いました。もし感染してしまったら、一人で抱え込まず相談所や親に相談するなどしたいと思いました。そして自分を大切にすることも大切だと分かりました。

*今日のお話を聞いて、自分も感染に気をつけたい気持ちが高まり性的接触を避けることを心がけようと思いました。また、今日学んだこと・教えてもらったことを家族に話して感染を防ぎたいです。

*今までよく知らなかった保健所について知ることができました。

(港区の保健所のような役割であることや3つの部署があることなど)。クイズに関してはそれまでに説明した内容以外にも、説明していない新しい内容のものも出すと印象に残ると思います。ご講演ありがとうございました。

*義務教育を終える前にこのようなことを学び未来に活かせるようにしたいです

*様々な感染症とその対策について知れて良かった。また、保健所の必要性が理解できた。

*性感染症は誰でもかかることがあることがわかったので気をつけていきたいです。そして症状がわかりにくいものもあることが知れたので、定期的に検診に行ったりしたいと思いました。

*これから生活していく上で大切な感染症の知識を学べて、いい機会になりました。ありがとうございました。

*日本では性に関する物事がタブー視されがちだけれど、今回のような機会が大人になるために必須だと感じました。

*高校生になる前に性行為の危険性を知れてよかったです。ありがとうございました。

*性感染症になってしまってもあまり変化に気づきにくいので違和感があつたら今回の公演で教えてもらったところへすぐ相談したいなと思いました。

*今回の授業を通してさらに自分のことを大事にしようと思いました。

*かからないように気を付けたい、かかっても相談できるようにしたい。

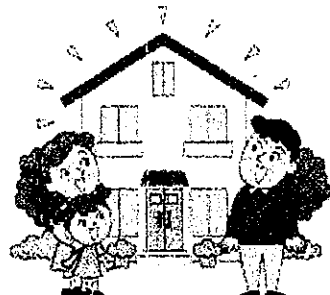
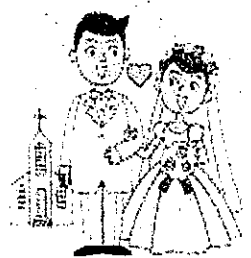
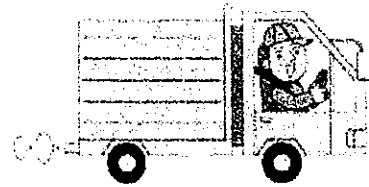
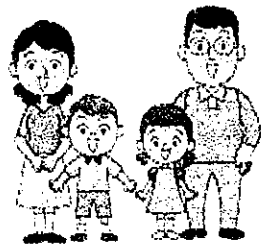
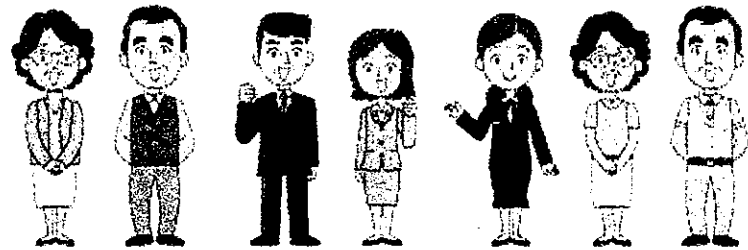
*現状を知ることができた。考えや捉え方が変わりました。



☆3年生の皆さんへ

港南中を巣立っていく皆さん、私たちは生きていく上で性の問題は避けては通れません。これからの人生を幸せにするためには性の健康管理はとても大切です。私が養護教諭になって以来、出会った生徒の中には、望まない妊娠をし、または思いもよらない性感染症に感染してしまい、幸せになるはずの人間関係が、幸せになるはずの人生が思いもよらない結果になったケースを見してきました。妊娠も性感染症も一人では成立しません。必ず、自分と相手が存在します。その上、生む性であり内性器をもつ女性にとってはより大きな負担となります。クイズににあった通り、たった1回の性交で妊娠も性感染症も成立してしまいます。また、性行為が男女を問わず感染することから、自分だけでなく相手となるパートナーの健康を思いやる気持ちをもってほしいと思います。避妊や性感染症予防をしない性行為を行う人は、そもそも性交する資格がないと、以前ご指導いただいた保健師の先生がおっしゃっておられましたが、私も同感です。皆さんには、自分やパートナーとしっかりと意思の疎通、話し合いを行って、自分の意思に反することはきっぱり断り、お互いの健康と幸せを守る努力をしてほしいと思います。そのために科学的な根拠に基づいた知識をしっかりと身に付けて行動してください。

皆さんの幸せを応援しています。



保健だより



令和5年3月15日
港区立港南中学校

この3年間、みんなよくがんばったね！

暖かい春の訪れです。令和4年度、港南中学校では、パンデミックが始まって3年目を迎える新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが2年ぶりに大流行するなか、生徒の皆さんやご家庭のご協力で、学級・学年閉鎖も学校閉鎖もなく、感染対策を継続しつつすべての学校行事を含めた学校生活、学習活動をパンデミック前と同じように行うことができました。皆さんに生涯にわたってよりよく生きてほしいという願いを込めて、健やかな体と心を育てるためにいろいろな面から働き掛けをしてきました。

この一年、みんな本当によく頑張りました。

この1年をふりかえってみよう



感染対策をしつつウイズコロナでコロナ以前の生活へ

学校生活も日々の生活も前向きに歩んでいこう

今年度は感染対策のための常時換気、手洗いの徹底、マスクの着用、学習活動や行動の一部制限や給食時の黙食は続けましたが、運動会・合唱コンクールなどの学校行事や宿泊行事や校外学習は実施され、実技教科の活動や部活動の試合や発表など交流や体験学習も行われるなど、パンデミック前の生活に近い活動を行うことができました。3年前のパンデミックによる一斉休校から、ワクチン接種が進み、新型コロナウイルスの治療薬の国内承認や検査体制の普及が進み、この冬の第8波も乗り越えつつあります。このパンデミック以来の3年間は制限が多い日々でしたが、みなさん、本当によく頑張りました。5月には感染症法上では季節性インフルエンザと同じような扱いになり、マスクの着用も個人の判断になります。

また、昨年からのロシアのウクライナへの侵攻では、尊い人命を無残に殺戮する惨い戦争の現実をテレビやネットで目の当たりにするだけでなく、エネルギー高騰や物価高など私たちの心や生活に多大な影響を及ぼしています。3年分のコロナ禍によるストレスと社会状況の変化で子どもも大人もストレスやつらい気持ち不安な気持ちになり、体調を崩しても不思議ではありません。皆さんは、辛さや不安な気持ちをどれだけ周りに伝えられたでしょうか。今年度は昨年度よりも保健室では体の不調を訴えて来室する人が多く、皆さんのストレスの大きさを感ぜずにはられません。つらい気持ち不安な気持ち、体の不調は自分で抱えていないで、身近な大人に伝えてください。話すことで気持ちが楽になることもあります。しばらくの間、私たち大人は子どもたちの心と体の変化を注意深く見ていく必要があると思います。

4月から6月に健康診断がありました

多くの項目にわたり、皆さんの健康をチェックしました。

健康診断の目的は、病気の早期発見と早期治療です。

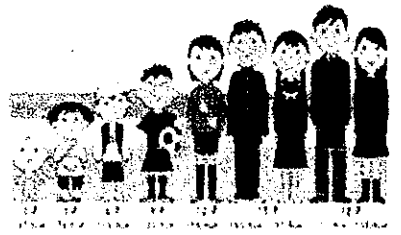
でも「健康づくり」はやはり、病気にならないよう日々の好ましい生活習慣の積み重ねが大切です。



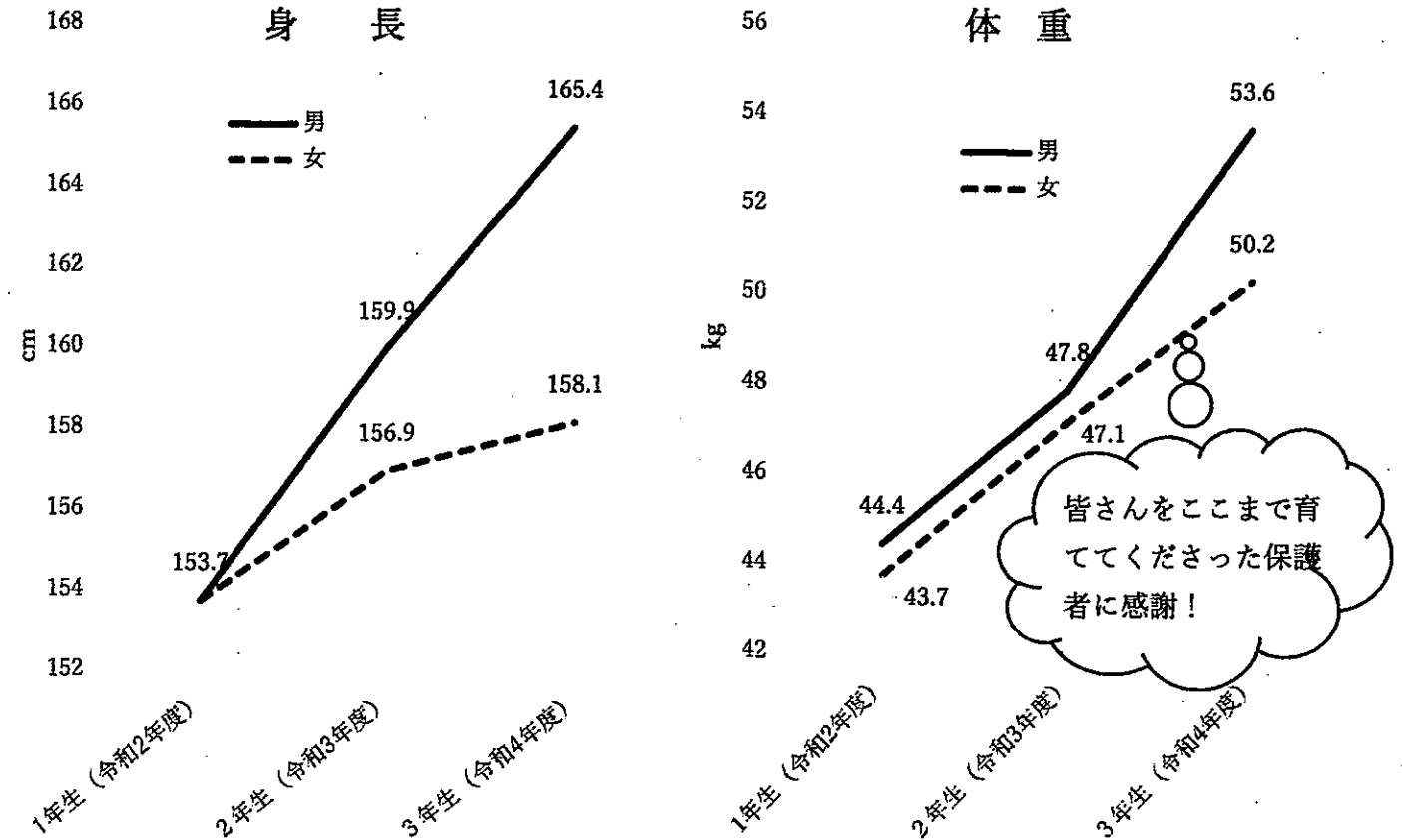
身体計測(身長・体重・座高)
内科・歯科・眼科・耳鼻咽喉科
腎臓検診、心臓検診、結核検診、脊柱側弯検査

※むし歯や視力矯正など、進級、卒業の前に、受診や検査治療は済ませておきましょう。

3年間でこんなに大きくなりました！



現在3年生の入学時から今年度の計測の平均値の推移です。



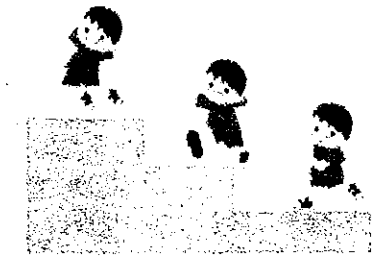
皆さんをここまで育ててくださった保護者に感謝！

☆男子は2年間で平均
身長11.7cm 体重9.2kg

☆女子は2年間で平均
身長4.4cm 体重6.5kg

と増加し、著しく成長しています。

(これはあくまで平均値であり、成長にはそれぞれ個人差があります)

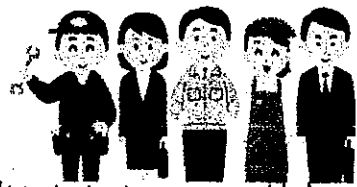


◇これからも成長し続ける体と心

1年生時は男女とも身長体重にあまり差はあまりなく、むしろ女子の方が身長も体重も大きかったです。その後男子は成長のスパート(第二発育急進期)を迎え、身長も体重も急激に伸びています。一方女子は身長よりも将来必要となる皮下脂肪が充実してきます。

このようなデータからもわかるように、皆さんは第二発育急進期の真っただ中にあり丈夫な体を作る大切な時期にあります。身長と体重は目に見える発育の一例にすぎませんが、男女とも20歳ぐらいまでは、脳や内臓や体のいろいろなところが発育し続けます。どうかこれからも、食事、運動、休養に心がけて、自分のために体に良い生活習慣を続けていってください。

◇人生100年を元気に生き抜くため



年を取っても自分の力で歩いて、食べて、生活を楽しむための日々の健康への心がけ

アメリカでは長年の研究から、生活習慣病の原因となる動脈硬化の危険因子の喫煙、肥満、高血圧、高脂血症（血液中のコレステロールが高い状態）などを大人になってから改善しても、しない人と比べて、その後の死亡率を下げることに差はないということが発表されました。大人になってから生活習慣を改善しても意味がない、ということが分かり、これ以降アメリカは、子どもたちに対する健康づくり運動を積極的に行うようになり、喫煙率や心臓病による死亡率を下げるなどの当初挙げられたいくつかの健康目標値を上回る効果を上げています。

日本では、最近になってようやく子どもの健康づくりが注目されるようになりました。特に、思春期で体が大きく変化する皆さんの年代の生活習慣は、成人後の生活にも大きく影響すると考えられています。

そこで、今後も健康を保つために実行してほしいことは

- ①寝起き、食事の時間を一定にすること。（体の働きを正常に保つために重要です）
- ②生活習慣病（脳こうそくや心筋こうそく）の予防は、肥満、高血圧、高脂血症を予防すること。そのためには、体を積極的に動かそうとする運動習慣と肉類に偏らない食生活を心がけること。
- ③日々の歯みがき、食習慣、定期検診で、歯や、口の中の健康を保つこと。（後述）
- ④いくつになっても人に奉仕し、感謝の気持ちを忘れず、人と関わろうとすること。

何をするにも、人生をよりよく生きるための礎は健康です。これからも、港南中で学習したことを生かして、日常の生活から、自分の体を大切にする努力を積み重ねていきましょう。

◇食べることは生きること。健康に生きることには欠かせない歯

いくつになっても、自分の歯で美味しく食べるために・・・虫歯と歯周病予防

人生100歳時代といわれています。さて、80歳、90歳になった時、あなたは自分の歯でご飯を食べているでしょうか。成人の歯の数は、親知らず歯（第3大臼歯）を除き永久歯が28本です。ところが、45歳以降その数は減り始め、75歳で平均13本となっています。自分の歯で食べるためには最低でも20本は必要ですから、75歳以上の人は、食べづらい思いをしているか、入れ歯になっているということです。いくつになっても食べる楽しみを味わいたいものです。歯を減らす原因の多くはむし歯と歯周病です。

★本校の4月検診結果 むし歯のある人・・・13人（早く治しましょう）

むし歯予備軍の要観察歯（C0）のある人・・・26人

です。しかし、もっと気になるのは、

歯周病の予備軍（歯垢の付着も含む）が多いということです。

「歯磨き不十分の人」、「歯垢が石のように固まった歯石が付着している人」は合計で36人、10.7%でした。

4月の検診の時に「歯垢の付着」が認められた生徒を2学期に個別指導したところ、何人かは歯周病の初期の歯肉炎になっていました。これを放置したら、生涯、自分の歯を保つのは難しいかもしれません。歯周病が怖いのは、歯を失うことに加え、歯周病による炎症物質が生活習慣病の原因である動脈硬化を促進させることです。また、20本以上有る高齢者は、何でも咬んで食べられることで認知機能や身体機能といった面でも良好で、自分の歯で食べることは老化を予防する上でも大切だということが分かってきました。つまり歯口の健康は、将来の健康に欠かせないということです。

虫歯も歯周病もどちらもその原因の多くが歯垢（プラーク）に住みついている何億個もの細菌の中にある原因菌です。

このため予防の秘訣は、

- ① 毎食後丁寧に歯をみがきましょう。デンタルフロスを使い、洗口液で殺菌するのも良いでしょう。
- ② 歯周病菌の活動を抑える繊維食品の野菜、海藻類や乳酸発酵食品を毎日食べる等の食生活、
- ③ 歯科医院で定期的に受診し、むし歯や歯周病のチェック、歯のクリーニングといったメンテナンスもしっかり行うことが、健康な歯を保つために有効です。



令和4年度 保健室利用状況

令和4年4月1日～令和5年2月28日集計



この1年間で、
保健室で処置した人のべ715人

☆学校管理下の事故で
病院に受診した人のべ21人



※大きなけがが多かったのは、部活動、体育、昼休みでした。今後も事故防止に努めましょう。

生徒たちの話を傾聴する機会が多くなりました。友人関係、家庭で困っていることなど聞くにつけ、学校はただ教科教育を行うだけの場ではなく、それ以外の様々な活動や人とのかかわりの中で発達途上の子どもの心身の発達を支援する場であることを改めて痛感します。「行きたい学校、帰りたい家」は前任校のスローガンであり、同時に私の理想でもあります。港南中学校は全校生徒の約1割は不登校となっています。とても残念です。生徒にとって「行きたい学校」にするためにはどうしたらいいのかという視点で、私たち大人は子どもたちに寄り添って行きたいものです。

3年生の皆さん、ご卒業おめでとう!

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。ふりかえってみると、この中学校3年間は新型コロナウイルス感染症によるパンデミックで一斉休校や感染対策の徹底のために制限の多い日々でした。日々の生活や委員会活動、運動会や学芸発表会などでの活躍する姿、感染対策など制限がある中でも、3年生として立派に、精いっぱい自己実現を遂げる姿を目の当たりにし、頼もしく、私自身が励まされる日々でした。みなさん、本当によく頑張りました。このコロナ感染症によるパンデミックの中での生活で、皆さんはどんなことを学びましたか。少なくともみなさんは、科学的根拠に基づいて行動することの大切さ、人とのつながりの大切さ、どんな時でも自分らしく生きる方法があるということ学んだのではないのでしょうか。

在学中は様々な出来事があったでしょうが、家族や友人の支えと励ましと、何よりみなさん自身の努力と頑張りで見事に克服してきました。卒業後は、それぞれの道に旅立って行かれますが、どんなに厳しい状況にあっても、多くの人の愛情に支えられて今の自分があることを忘れず、これからも自分を大切にしてください。ロシアによるウクライナ侵攻など世の中は混沌としていますし、季節性インフルと同等の扱いといってもコロナ禍もしばらく続きます。私たちの人生は良いことも悪いことも様々あるでしょうが、どんな時も周りに流されず、自分の目で見えて考えて、自分らしく行動できる大人になってください。

これからも自分の健康を保つ努力をして素敵な人生を歩んでいってください。応援しています!