

# なないろ

8月の保健目標: 夏を健康に過ごそう  
2024.8.25 波照間中学校保健室

みなさんは、夏休みになにをしてすごしていましたか？にじか先生は、8月11～8月20日の期間に、4人の友人が約2泊3日で代わる代わる波照間に訪ねてきてくれました😊

8月は、残りわずかなので今回の保健だよりでは、1学期に発行した保健だよりからクイズを作ってみました♪また、1学期の皆さん様子も写真で少し載せています♦

## クイズ 何問正解できるかな??

クイズ1 身体測定は何月何日にあったでしょうか？

- ①4月9日 ②4月18日 ③4月26日

クイズ2 この中で、波照間小中学校の学校三師では無い人の名前が入っています。

間違っているのは？

- ①樋口友哉先生 ②幸地良信先生 ③内田吉保先生



※学校三医とは、「学校医」「学校薬剤師」「学校歯科医」のことです、

児童生徒の健康と安全を守るために必ず学校に配置されています！



クイズ3 歯科検診についての問題です。間違っているのは？



- ①波照間小中学校の31人(63%)がむし歯である。  
②むし歯になったことのない歯のことを「健全歯」という。  
③歯石(歯垢が石のように固まったもの)ができても、日頃の歯磨きで落とせる。

クイズ4 食物アレルギーは3つのタイプがある。間違っているのはどれ。



- ①即時型食物アレルギー ②花粉アレルギー ③口腔アレルギー  
④食物依存性運動誘発アナフィラキシー

クイズ5 汗腺には2種類あり、全身にある汗腺をアポクリン汗腺という。○か×か。



\*こたえは、ウラにあります！



みなさん1学期はどうでしたか？にじか先生は、とても早く過ぎ去っていった1学期だったなと感じています。

振り返ってみると、1学期はみなさんどうでしたか？にじか先生は、とても早く過ぎていった1学期だと感じました。

振り返ってみると、4月には身体測定や内科検診がありましたね。5月には歯科検診、6月には歯みがき大会や水泳教室、合同慰靈祭、と大忙でした。7月には海の体験学習や薬物乱用防止教室がありましたね。

他にも写真は載せられませんでしたが、中学校の夏季陸上や小中学生対象の陸上大会(石垣ロータリークラブ杯)の応援に行くことが出来て嬉しかったです😊

2学期・3学期も健康と安全に気をつけながら、たくさんの思い出をつくっていきましょう😊



## クイズ1 正解:②4月18日

①4月9日は、入学式 ③4月25日は、内科検診でした！

## クイズ2 正解:①樋口友哉先生

樋口先生は、昨年度まで波照間島でお医者さんをしてくれていましたね😊

今年からは、宮島一実先生が学校医をしてくださり、内科検診や学校で感染症が流行したときなどに、予防や対応についてのアドバイスをくれます。

②幸地良信先生は、学校薬剤師の先生で学校の水道水やプールの水の検査、教室や体育館などの空気や明るさの検査をしてくれます。

③内田吉保先生は、学校歯科医で歯科検診の時に、むし歯がないか見てくれて、たどしいブラッシングの指導もしてくれます。

直接関わりの少ない先生方ですが、皆さんの健康と安全のために見えないところで働いてくれています！

## クイズ3 正解:③歯石（歯垢が石のように固まつたもの）ができても、日頃の歯磨きで落とせる。

歯垢（プラーク）は、正しいブラッシングで落とすことができます。しかし、歯垢が石灰化した歯石はブラッシングでは落とすことができないため、歯医者さんにいく必要があります。

## クイズ4 正解:②花粉アレルギー

食物アレルギーには、即時型食物アレルギー、口腔アレルギー、食物依存性運動誘発アナフィラキシーの3つのタイプがあります。即時型食物アレルギーは短い間（数分～30分）で症状が現れるアレルギーのことを指します。また、口腔アレルギーは特定の果物や野菜を食べたときに口の中が痒くなったりピリピリするアレルギーです。花粉症の人はこのアレルギーがでやすい傾向があります。食物依存性誘発アナフィラキシーは、特定の食物を摂取した後に運動をすることでアナフィラキシーを起こすアレルギーのことで食後2時間以内に運動すると発症します。

## クイズ5 正解:×

汗腺には2種類あり、全身にある汗腺をエクリン汗腺という。体温調節のために透明無臭の汗を出す。アポクリン汗腺は、脇・耳・陰部などに多くあり濁っており匂いがある。思春期には、性ホルモンの分泌によりアポクリン腺からの分泌量が増加します。アポクリン腺から分泌される汗には独特の匂いの元となりやすい物質が含まれているため思春期には体臭が強くなる場合があります。誰にでも起こりうることなので、タオルで清潔を保つなど工夫して自分も回りも心地よく過ごしましょうね😊

## ～保健の知識が身につくおまけ～

WHO（世界保健機関）が1986年オタワ憲章で提唱した、ヘルスプロモーションという言葉を聞いたことがありますか？

ヘルスプロモーションとは、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようになるプロセス（過程）」のことを意味します。つまり、一人ひとりが主体的に自身の健康をコントロールできるようになることを意味しています。そのためには、健康・安全のための知識や技術の習得が必要です。ぜひ、周りの大人を活用して色々なことを聞いて学んで下さい。そして、自分でも調べて行動してみて下さい♪

にじか先生は、あなたたちが主体的に健康・安全な行動が取れるように全力でサポートしていきたいと思います😊