

# ひだまり

—ほけんだより—



2023. 11. 1. wed

7号 北中城高校保健室



## 残念ながら本当です。。

ここ最近の学校保健統計調査結果(文部科学省)では「未処置歯のある」者は高校1年生 17.7%、高校2年生 18.78%、高校3年生 22.15%で全体では19.67%でした。本校の未処置歯のある者の割合はどのくらいだと思いますか？結果は左表の通り！むし歯のある生徒の割合がとて多いことがわかります。特に3年女子は約半分（52%）の女子にむし歯があるという結果に！これは非常に高すぎる結果です。自動販売機に甘い飲み物が多いからかな。昼食後歯ブラシして！と見回りしなきゃいけないかなと養護教諭として対策を考えなければいけないと思っています。どうかお願いします。むし歯のある生徒はまず歯科医院に行って治療をすること。そしてきれいに治療したらむし歯を増やさない生活を心がけて下さい。髪の毛や顔をきれいにしても、口の中が不潔では恥ずかしいよ。

	男子	女子
1年	25%	32%
2年	37%	41%
3年	39%	52%

※どの学年においても男子より女子の方がむし歯の保有率が高いことがわかりました。

表1：北中城高校 未処置歯のある生徒割合

## ヌカカ(ヌカ蚊)、痒みを運ぶ吸血バエ！



ヌカカという名前を聞いたことがありますか。名前こそヌカカ(ヌカ蚊)と蚊という文字が付いていますが、その正体はハエの仲間、さらに人間にとっては凶悪な害虫です。ヌカカは北半球を中心とする世界各国に生息する昆虫で、あまり聞き慣れない昆虫であるものの、実はわたしたちの身近に生息している昆虫です。生息域も広域で、海や川などの水辺や砂泥地などの圧程度乾燥した場所なども多くの環境に適応しています。

見た目はゴマ粒程度の大きさですが、ヌカカが人間にとって驚異的な害虫とされている理由は刺された後に人間を襲う強烈な痒みが原因です。

ヌカカは自身の体がとても小さいことを生かして、頭髪の中や服の折れた部分などのあらゆる場所から侵入します。



噛まれた後のかゆみは数日間続きます。これだけでは蚊と変わらないように感じるかもしれませんが、ヌカカはその体の小ささが幸いして発見されることはほとんどありません。他の昆虫の体液を吸ったり、さらには小型の昆虫を捕食するという性質を持っています。

ヌカ蚊に刺されて、皮膚科を受診する生徒が増えています。体育館付近で刺されているとの報告が多いので長袖を着るなどして対処しましょう。また学校で刺されて受診した場合は災害共済給付が適用になる場合がありますので保健室まで相談に来て下さいね。

### 姿勢をチェックしてみよう!

OK! 足の裏を床につけて背すじをのぼし、椅子に深く腰掛けていますか？

NG 猫背になっていませんか？

NG 肩甲骨をのぼせていませんか？

NG 足を組んでいませんか？

NG 椅子に浅く腰掛けていませんか？

NG 椅子の高さがあつておらず、足をブラブラさせていませんか？

### 正しい姿勢

正しい姿勢

背中とおなかにグーひとつ

足はペタン

背中ピン

よい姿勢で過ごす・・・

- \*やる気が起こる。
- \*脳の働きがよくなる。
- \*集中力がでる。
- \*内臓の働きがよくなる。
- \*バランス感覚がよくなる。
- \*見た目もかっこいい。

など