



笑顔キラリ 歯科保健表彰



4月16日に実施した歯科検診において「むし歯（治療した歯も含む）がなかった児童」2名に『むし歯ゼロ賞』と「むし歯の治療が終わっていた児童」11名に対し『むし歯治療済み賞』を贈りました。

矢祭町そして本校の健康課題としてむし歯の高い保有率があげられます。本校の子どもたちは、**今年度90.5%の児童にむし歯**が見つかりました。そのうち、**66.7%の児童の治療が済んでいます**。

むし歯は自然に治ることはありません。そして、本校は地理的に子どもたちが下校後に1人でしか治療に行ける環境ではありません。治療には、ご家族の協力が必要となります。

この賞がきっかけとなり、むし歯治療に意欲的に取り組んでいただけるようお願いを込め、この賞を設けました。

子どもたちの笑顔がキラリ輝くよう奥歯にしっかり力を込め、もう一踏ん張りできるよう歯科治療にご協力いただけたらうれしいです。

次の歯科表彰は1学期末を予定しています。

表彰できる児童がひとりでもふえることを楽しみにしています。



定期健康診断終了

5月13日に実施された集団検診をもって、今年度の定期健康診断が終了しました。歯科・視力について、専門医の診察が必要なお子さんに「結果のお知らせ」を配付しています。

もし、病気やむし歯が見つかった場合には、できるだけ早めに専門医で診察を受けてください。また、受診が終わりましたら、**受診報告書を忘れずに学校へ提出**してください。



今年度の健康委員会は5名で活動をしていきます。その活動の一環として、今月号のほけんだより記事を作成してくれました。

今回のテーマは…『タバコ』です。

本多悠夢さん：タバコを吸うと…

タバコの煙の粒子相に含まれているニコチンは精神作用をもつ物質です。大脳(中枢神経系)の快楽中枢に働いて快感をもたらします。この快感を求めて喫煙を続けると、脳に変化が起こり、やがて喫煙していないと調子が悪いように感じます。こうして喫煙を続けると次第にタバコを手放せなくなり、いわゆる**“タバコ依存”**につながると言われています。

山中隆史さん：タバコによる害とは？

タバコを吸うと、血液中にニコチンという化学物質が入ります。ニコチンは、振計を興奮させる作用がありますが、その状態が続くと、逆に、ニコチンがないとイライラして、脳が働かなくなってしまいます。タバコを吸うと落ち着くと感じる人がいるのは、体内で切れたニコチンが補われたためです。ちなみに**福島県の男性の喫煙率は39.7%で全国第1位**です。矢祭町の子どもがいる家庭の喫煙率は62.0%～65.1%で、矢祭町の子どもは小さい頃からたばこの煙を吸わされている状況です。

喫煙は、血管を縮めるため、高血圧になる危険性を高めます。また、発がん作用もあるので、やめた方がいい生活習慣です。

高澤遥奈さん：禁煙の効果

- ①たばこ臭が消え、加齢臭が軽減される。
- ②タバコ代が浮く。
- ③食べもののおいしく感じられる。
- ④がんやCOPDなどの病気のリスクが減る。

※COPD… [ChronicObstructivePulmonaryDiseaseの略] で、「慢性閉塞性肺疾患」と呼ばれます。咳や痰、息切れが主な症状で、「慢性気管支炎」と「慢性肺気腫」のどちらか、または両方によって肺への空気の流れが悪くなる病気です。

WHO(世界保健機関)では、**死亡原因の第4位**にあげていて、2020年には第3位になると予測しています。日本では40歳以上の8.5%(男性13.1%,女性4.4%),COPDの潜在患者は530万人以上と推測されていますが、治療を受けているのはそのうち5%未満といわれています。

裏面にもあります

齋藤海璃さん：タバコの煙の主な有害物質

ニコチン…麻薬にも劣らないほどの依存性をもつ薬物。

タール…複合混合物。発がん作用があり、がんを促進させる可能性がある物質を含んでいる。

一酸化炭素…血液中のヘモグロビンと強く結合し、血液が運ぶ酸素量を減少させる。

高澤有良さん：主流煙と副流煙

主流煙…たばこを吸う人が吸う煙です。

副流煙…たばこを吸う人の周りにいる人が吸わされている煙です。

主流煙よりも副流煙により多くの有害物質が含まれています。

まだまだあります!!健康委員会の活躍!!

5月31日の「世界禁煙デー」にあわせた子どもたちの受動喫煙防止推進活動の一環として、町内のIP電話を活用し、町内小中学校の子どもたちの声で録音した、『矢祭町の子どもたちからのおねがい』が流れます。本校では、健康委員会の5名で分担し、メッセージを録音しました。メッセージは**5月28日(水)の6:50と19:30**の2回流れる予定です。

以下、録音したメッセージと子どもたちの分担です。

隆史さん：「矢祭町の子どもたちからのおねがいです。」

海璃さん：「5月31日は世界禁煙デーです。」

悠夢さん：「いつも分煙してくれてありがとうございます。」

遥奈さん：「これからも、わたしたち子どもの前では」

有良さん：「たばこを吸わないようにおねがいします。」

全員：「関岡小学校健康委員会からのおねがいでした。」

