



# 保健だより

2015年2月 浦西中学校保健室(上原) <1・2年用>



2月に入り、立春(2/4)が過ぎたら、暦の上では春の訪れ。でもまだまだ寒い日が続いています。保健室は、風邪症状や腹痛での来室者が増えています。本校では、インフルエンザの流行は落ち着いてきました。しかし、沖縄県全域でインフルエンザ流行警報が発令中です。今後も、手洗い、うがい、睡眠を十分とるなど、しっかり自己管理をして、元気よく登校できるようにしましょう！身体が冷え、体調不良を訴える生徒も多いです。寒さ対策(制服のインナーはヒートテックや重ね着する等)をしっかりとしよう！



## ミニスカートもほどほどに!

日に日に寒さが増す中で、女の子の間では相変わらずミニスカートが人気のよう。

…でも寒くないですか？

足や腰は体の中でも特に「冷え」やすいところ。極度の冷えから自律神経が乱れ、生理痛など婦人科系の病気を起こしやすくなります。


オシャレ心もわかりますが、足腰を温かく保つ心がけも忘れずに。



毛糸のパンツ

「先生～寒いよ～」と保健室にやってきた女生徒。スカート丈が短すぎて冷えているんだよ～(^ ^)

寒さに背中を丸めてないで、背すじを伸ばして歩こうよ!




「2月は逃げる」と言われているように、日数も少なくあっという間に過ぎてしまいます。4月からの新しい生活を健康な状態で迎えられるように...

## むし歯の治療がまだの人、視力0.6以下の人は必ず受診を！

### <治療(受診)済み報告書を提出して下さい！>

★むし歯の治療終わった人... 50人(26%)、まだの人 145人  
 まだ治療に行っていない人は、今月中には歯医者さんに行くようにして下さい。痛みがでるなど差し迫らなければ、なかなか気持ちは向かないでしょうが、治療しない限りむし歯は治らないんですよ～。

★視力0.6以下で受診した人 ..... 51人( 29.5%), まだの人 122人  
 教室でどの座席からも黒板の文字がはっきりと読むことができる視力は0.7以上といわれています。不便を感じていなかったり、メガネをかけることをためらったり、とあると思いますが、学習面だけでなく、頭痛やイライラしたりと、意外に視力が原因となっている場合もあります。点眼薬などで回復する場合や、目の病気が原因で低下する場合もあるので、まずは眼科に相談に行くようにして下さいね。



「だれ? コーんな目つきで、遠くを見てい子人いませんか?」  
 素敵な顔が台無し!! コワイヨ

「早く治しておいで!」