

保健だより

平成27年6月 浦西中学校保健室 上原

6月に入り、保健室では、心の風邪かな？と思われる生徒の来室が増えています。風邪や熱の症状はなく、頭痛や腹痛、だるさなどの症状がみられ、顔色が悪く、ストレスを抱えている様子が見られます。話をきけば、ストレスの原因は色々…。みんな沢山の悩みを抱えて、毎日頑張っているんだね。



「むし歯 治療済報告書」を提出しよう！

歯科検診が終わり、その日で検診結果を配布しました。校医のとみしま歯科の先生によると、むし歯の生徒は少なくなっているが、歯肉炎、歯垢が付着している生徒が多く、治療の必要がある生徒が多いとのこと。検診前の保健指導でもお話しましたが、むし歯は治療しない限り治ることはなく、どんどんひどくなり、永久歯は一度失ったら二度と生え替わってはきません。部活や習い事も大切ですが、まずは自分の体の一部である歯の健康を考えて、早めに治療しましょう。治療後は、必ず「治療済報告書」を提出して下さいね。

< 歯科検診の結果 >

○むし歯がある人 全体 174人(37%)
1年生37人(24.3%)、2年生62人(40.3%)、3年生75人(41.7%)

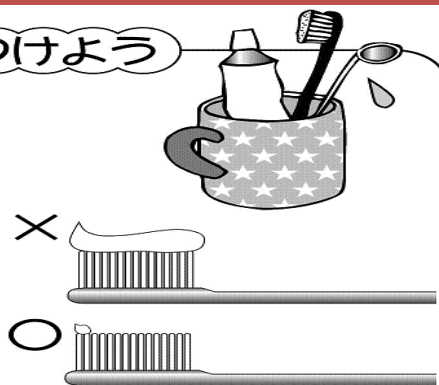


給食後の歯磨きタイム実施中

みんなで音楽に合わせて歯磨きしよう！
「マイハブラシ」を持参しよう！

いつもの歯みがき、こんな事に気をつけよう

- ★歯ブラシは力を入れすぎず、小刻みに動かす
- ★月に1度は歯ブラシを新しいものに取り替える
- ★歯ブラシは柄がまっすぐで小さめのものを選ぶ
- ★歯みがき剤はつけすぎず、少なめにする
- ★お風呂に入りながら、テレビを見ながらでもいいから、ゆっくりとていねいにみがく
- ★鏡を見て毛先がしっかり届いているか確認する



インフルエンザB型が流行しています



6月5日現在、本校で感染者はいませんが、近隣の学校では、インフルエンザが流行しています。昨年のこの時期(6月)は、23人の人が感染しました。来週は、中体連が開催されます。全力を出せるよう、体調管理には十分気をつけて下さいね。★手洗い・うがい・教室の換気、そして十分な睡眠・栄養で抵抗力をつけよう★★