

いいことたくさん 川本中!!
保健だより ~自分の健康は自分で守ろう~
 「一人一人が自分の考えをもち、行動する!!」
 ①むし歯治療率 98% ②フッ素全員実施 ③時場礼

深谷市立川本中学校 保健室 平成27年5月21日(木)



(1年3組保健室掃除がんばっています!)

3年生はいよいよ修学旅行となります。2年生は自然体験学習があります。心身の準備は整っているでしょうか。一生の思い出に残るように、そして何より無事終わるためにも事前の健康観察や普段の生活をきちんと整え、当日を迎えてほしいと思います。

1年生は中学校生活初めてのテストを終え、疲れがたまっている頃かと思います。市内ではインフルエンザがまだ発生しており、県内では感染症が流行しています。疲れていると感染症にかかりやすいですので、早めの休養を心がけ疲れを残さないようにしましょう。

朝の健康観察の徹底をお願いします!!~感染症の流行を防ぐために~

- ①前日はしっかりと寝られましたか?
- ②朝ご飯はいつも通り食べられましたか?
- ③顔色はいつもと変わりないですか?
- ④頭痛、腹痛、吐き気などの症状はありませんか?
- ⑤熱はありませんか?(2.3年生は朝の検温が必須です) → 平熱より1℃高い時は要注意です!!

手洗い・うがいの徹底、
 咳が出る時はマスクの
 着用をお願いします!



※朝体調が悪い場合は、無理をせず自宅で様子を見るか、早めの病院受診をお願いいたします。

なお、病院に受診して診断を受けた後は学級担任まで連絡をお願いいたします。

梅雨の季節の健康と安全について

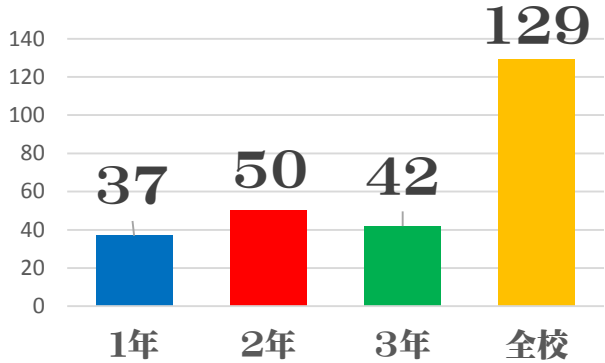
<p>食中毒に注意</p> <p>食品の痛みや早い時期... 消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・ タオルを使おう!</p> 	<p>交通事故に注意</p> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p> 	<p>晴れの日を上手に活用</p> <p>晴れた日は思いきり体を動かし、 ストレス発散!</p> 
<p>いつも体を清潔に</p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで 毎日気持ちよく過ごしましょう</p> 	<p>スリッパに注意</p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p> 	<p>ジュース 清涼飲料水の飲みすぎに注意</p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。 飲みすぎると疲れやすくなり、 食欲が落ちたり、 出血や骨折をしやすくなってしまう。お水にしよう!!</p> 

※暑さも増してきました。水筒を毎日用意し、こまめに水分補給を行いましょう。



今年度も口腔衛生月間が始まります!~自分の健康は自分で守る~

治療等を終えていない人の人数
(5月19日現在の人数)



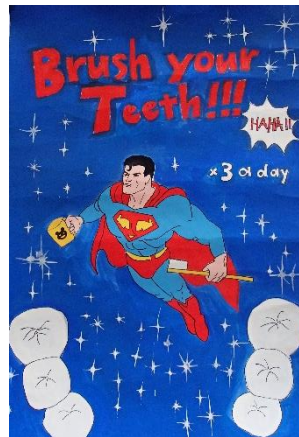
今年度も6月4日からの歯と口の健康週間に合わせて川本中学校でも口腔衛生月間として様々な取組を行っていきます。そして今年度も保健委員会重点目標の一つとして、「**むし歯の治療率 98%**」を目指しています。現時点で治療等を終えていない人は左のグラフの通り 129人もいます。歯と口の健康は全身の健康です。何度もお伝えしていますが、**治療等が必要な人は早めに受診**してください。終わりましたら、報告書を病院で記入していただき、学級担任まで提出をしてください。**治療が終わるまで調査を行っていきます**ので、ご協力よろしくお願いいたします。

《クラス代表の標語より(一部)》

★僕の歯は 僕だけにしか 守れない

★歯みがきを すればするほど 輝く笑顔

《提出されたポスターより(一部)》



今年度も6月以降体育館通路に向かう廊下に掲示しますので、ぜひご覧ください。



(歯科健診の様子より)

「君が長生きするかどうかは、運命にかかっている。

だが、充実して生きるかどうかは、君の魂にかかっている。

ルキウス・アンナエウス・セネカ(ローマ帝国の政治家、哲学者、詩人)

(抜粋：雑誌「健」 今月の言葉より)

3年生の運動部のみなさんは、最後の大会が始まります。今後の活動等には「中学校生活最後」という言葉が必ずつきます。一生に一度の中学校生活です。中学生という時期を大切に味わい、充実した日々にしてほしいと思います。そのためには、人との関わり(友人、先生、家族の人等の関わり)を大切にしてください。それは1, 2年生のみなさんも同じです。人は人との関わりの中で大きく成長できると思います。

