



ほけんたより 11月

令和4年11月1日
布水中学校 保健室

約1ヵ月間練習に取り組んできた合唱コンクールが終わりました。どの学年も本当に素敵な歌声で、とても感動しました。素晴らしい合唱を聞かせてくれて、ありがとうございます。賞に関係なく一緒に協力したクラスの仲間と、その頑張りを称えあってください。

さて、最近急に寒くなり「喉の痛み」を訴える人が多くなりました。空気も乾燥し、朝晩の寒暖差も激しいこの時期は、体調を崩しやすいです。喉の加湿のために、こまめに水分補給をしましょう。また、教室の場所によっては風が吹き、寒さを感じる人もいます。体が冷えないように制服の下にしっかりと着込むなど、服装で調節しましょう。

健康診断がすべて終了しました

1年生の耳鼻科検診が終わり、定期健康診断がすべて終わりました。各検診後、必要な人には「受診のお知らせ」を渡しています。早めに受診をお願いします。

今年度の歯科検診で「むし歯」の治療が必要と判断された人は、120名でそのうち治療が完了した人は、まだ28名しかいません。むし歯は、自然に治ることはありません。冷たい

ものや甘いものが染みるような段階のむし歯を放置しておく、進行してある日突然激しい激痛に襲われる…!

なんてことになりかねません。早い段階で治療を始めると、歯を削る必要がなくなり済みますよ。

まだ、歯科医院に受診していない人は早期に受診し、むし歯の治療を開始しましょう!!



スポーツ選手は歯を大切にしますか?

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのです。





想像してください

「トイレのない世界」



学校にも家にもスーパーにも公園にも、日本では当たり前にあるトイレ。でも、世界にはこんな問題が…

衛生的なトイレを使えない人が
約20億人。

6億7,300万人が屋外で排泄している。

1日に800人以上の子どもが下痢などの病気で亡くなっている。

アフリカの女の子の10人に1人は「トイレがない」という理由で学校を休んだり退学している。

トイレが室内にあること、個室になっていること、キレイな水で流せること、どれも当たり前ではない人たちが、たくさんいるのです。



11月19日は「世界トイレの日」。

次の人のために、清潔に使ってくださいね。

トイレの
あとは



必ず手洗い



学校のトイレは、公共の施設です。みんなが使う場所なので、汚してしまったり・壊してしまったり、他の人が使えなくなります。もし体調不良の時などに故意ではなくても汚してしまった場合は、必ず保健室や職員室の先生に報告してください。女子のトイレには、今年から生理用品も設置されています。最後の1つを使用した場合も保健室に報告にきてください。(補充します)

保護者の方へ

表面でもお伝えした通り、咽頭痛を訴える生徒が増えています。高熱を伴うものも多いですが、発熱を伴わなくても、新型コロナウイルス感染症と診断される生徒もまた少し増えています。

季節の変わり目でもあり、子どもたちが体調を崩しやすい時期です。自宅でお子様の体調を確認していただき、その日1日授業を受けられる状態かを確認してから、学校へ登校させていただきますようご協力をお願いします。

また、1限から保健室で休むということも原則させていません。朝から体調が悪い場合は自宅で休養させていただくか、回復してから登校させていただきますよう、お願いします。休養後回復せず早退させる場合は、緊急連絡カードにそって連絡させていただきますので、4月の提出時から職場の変更などがあった場合は、早急に学校までお知らせください。