保健だより

SMILE

《5月号》
令和元年５月８日
印西市立滝野中学校
保　健　室

新学期が始まって１か月がたちました。からだと心の調子はどうですか？
4月は新しいクラス、新しい友だち、新しい環境に慣れようと、心がはりつめている時期ですが、５月はゴールデンウィークも過ぎ、緊張もほぐれ、からだや心の疲れになって出てくる時期です。「頭が痛い」「からだがだるい」といって保健室に来る人も増えてきました。からだの疲れは睡眠で、心の疲れは気分転換で…。朝ごはんをしっかり食べて、元気よく学校へ来られるようにしたいですね。
１日の気温差も大きな時期です。体が暑さに慣れていないため、急に暑くなったときは熱中症も心配です。体調管理には十分気をつけて過ごしましょう。



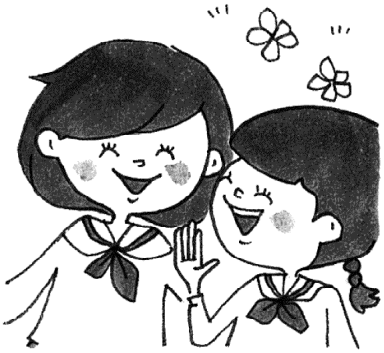
心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる「Relax（リラックス）」



・ゆっくりとお風呂に入る
・のんびりできる時間をつくる
・ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る「Refresh（リフレッシュ）」



・友だちとおしゃべりする
・趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
・自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる「Recover（リカバー）」



・早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
・からだだけでなく、脳も休ませる



笑うことも大切です！　～笑うと健康になるって本当!?～

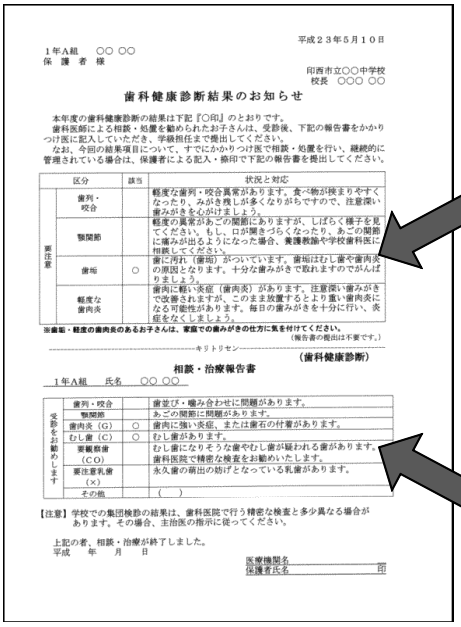
笑うことによって免疫力（めんえきりょく）（病気に勝つ力）がアップすることがわかっています。他にも、「血糖値（けっとうち）（血の中の糖分）が上がるのを押さえる」「ストレスホルモンが減る」「アレルギーが良くなる（治るわけではない）」「頭の働きが良くなる」などの研究がされています。
友だちと話をしているとき、相手が素敵な笑顔を見せてくれると、それだけで楽しい気分になってきますよね。笑顔には、まわりの人を元気にする力もあるようです♪



《歯科健康診断結果のお知らせについて》

4月18日と5月9日に歯科健診がありました。4月18日の結果はすでに配布済みです。明日実施のクラスは近日中に配布します。





平成２３年５月１０日

１年Ａ組　○○ ○○
保 護 者 様

印西市立○○中学校
校長　○○○ ○○

歯科健康診断結果のお知らせ

本年度の歯科健康診断の結果は下記『○印』のとおりです。
歯科医師による相談・処置を勧められたお子さんは、受診後、下記の報告書をかかりつけ医に記入していただき、学級担任まで提出してください。
なお、今回の結果項目について、すでにかかりつけ医で相談・処置を行い、継続的に管理されている場合は、保護者による記入・捺印で下記の報告書を提出してください。

区分		該当	状況と対応
要注意	歯列・咬合		軽度な歯列・咬合異常があります。食べ物が検まりそすくなったり、みがき残しが多くなりがちですので、注意深い歯みがきを心がけましょう。
	顎関節		軽度の異常があごの関節にありますが、しばらく様子を見てください。もし、口が開きづらくなったり、あごの関節に痛みが出るようになった場合、養護教諭や学校歯科医に相談してください。
	歯垢	○	歯に汚れ（歯垢）がついています。歯垢はむし歯や歯肉炎の原因となります。十分な歯みがきで取れますのでがんばりましょう。
	軽度な歯肉炎		歯肉に軽い炎症（歯肉炎）があります。注意深い歯みがきで改善されますが、このまま放置するとより重い歯肉炎になる可能性があります。毎日の歯みがきを十分に行い、炎症をなくしましょう。

※歯垢・軽度の歯肉炎のあるお子さんは、家庭での歯みがきの仕方に気を付けてください。
（報告書の提出は不要です。）

キリトリセン　（歯科健康診断）

相談・治療報告書

１年Ａ組　　氏名　　○○ ○○

受診をお勧めします	歯列・咬合		歯並び・噛み合わせに問題があります。
	顎関節		あごの関節に問題があります。
	歯肉炎（G）	○	歯肉に強い炎症、または歯石の付着があります。
	むし歯（C）	○	むし歯があります。
	要観察歯（CO）		むし歯になりそうな歯やむし歯が疑われる歯があります。歯科医院で精密な検査をお勧めいたします。
	要注意乳歯（X）		永久歯の萌出の妨げとなっている乳歯があります。
	その他		（　　）

【注意】学校での集団検診の結果は、歯科医院で行う精密な検査と多少異なる場合があります。その場合、主治医の指示に従ってください。

上記の者、相談・治療が終了しました。
平成　　年　　月　　日

医療機関名＿＿＿＿＿＿＿＿
保護者氏名＿＿＿＿＿＿＿＿印

＊キリトリセンより上段に○がついていた場合は、**「相談・治療報告書」の提出は不要です。**
＊歯列や咬合に軽度の問題がある人や歯肉に軽い炎症があったりする人で、ご家庭で注意深い歯みがきをしましょうという人です。

＊キリトリセンより下段に○がついていた場合は、歯科医院での相談、処置をおすすめします。**「相談・治療報告書」の提出をお願いします。**

※なお、歯列・交合等で、すでにかかりつけ医で相談・処置を行い、継続的に管理されている場合は、保護者による記入・捺印で報告書を提出してください。



5月31日，世界禁煙DAY



中高校生が喫煙をはじめるきっかけの多くは、好奇心、友人のすすめ、大人気分を味わいたいから…だそうです。

大人が吸っても有害物質が多いタバコ…。成長期における喫煙の悪影響は全身にわたります。身長が伸びない、記憶力・学習能力の低下、セキやたんが増える、肌荒れ、息切れ、ニコチン中毒になりやすい…他にもいっぱいあります！興味があっても絶対に手を出してはいけません。友人からすすめられても「No！」と断る勇気を持ちましょう。

☆4月の保健室来室状況☆

		1年	2年	3年	合計
疾病	頭　痛	4	1	4	9
	腹　痛	0	0	2	2
	気持ちが悪い	2	1	0	3
	その他	0	1	4	5
外　傷		1	4	3	8
合　計		7	7	13	27

☆4月の感染症発生状況☆

＊インフルエンザ　３名



＊保健室来室はとても少ない４月でした。
＊インフルエンザは、本校では３名ですが、印西市内では学級閉鎖をした学校もありました。Ａ型もＢ型も出ています。5月の連休明けは疲れが出やすいときです。発熱等の症状が続くようでしたら早めの受診をお願いします。