

保健便り



令和7年7月1日 飯山満中・保健室

学校管理下で怪我をしたら、医療費の給付が受けられます(加入者のみ)。詳しくは「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」で検索 又は 本校保健室へ

歯科健康診断が終わりました (6月19, 20日)

学校歯科医の先生より「**歯垢(プラーク)が歯に付着している生徒が多い**」とお話がありました。歯垢は歯の表面についた白くネバネバした細菌のかたまりで、歯ブラシや綿棒などでこすると取れます。特にむし歯や歯肉炎の原因となるミュータンス菌がたくさんいて、口臭の原因にもなります。そして、時間の経過とともに口の中で酸を作り、その酸が歯を溶かすことによって、むし歯になります。

歯磨きで磨き残しがあると、その部分に歯垢がたくさんたまります。むし歯や歯肉炎を予防するために、1本1本ていねいに歯を磨きましょう。



ちゃんと歯みがきはできている？

自分では「磨いている」つもりでも、「磨けていない」ことがあります。磨き残しがないように、歯垢がつきやすい所を意識して、歯磨きをするようにしましょう。



奥歯のみぞ

本校生徒の

身長・体重 平均値

男子	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	153.9	45.0
2年生	162.2	49.7
3年生	166.4	55.7

女子	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	151.4	44.3
2年生	154.4	47.3
3年生	156.0	48.8

定期健康診断の結果について

- ・眼科健康診断(1年のみ)
 - ・尿検査(全学年)
 - ・視力検査(全学年)
 - ・歯科健康診断(全学年)
 - ・心電図検査(1年のみ)
- 異常の疑いが見つかった生徒へ個別にお知らせ済み。
受検者全員へお知らせ済み。
- 三次精検対象者のみ連絡済み。その他の生徒は結果待ち。
- ・内科健康診断(全学年) → 「心疾患疑い」「脊柱側弯症疑い」の生徒には、個別に連絡済み。「肥満・やせ」「運動器異常疑い」の生徒には、今後お知らせ予定。
- ・聴力検査(1・3年) → 異常の疑いの生徒は、再検査の予定。



船橋市保健所からお知らせ

船橋市では現在、水痘(水ぼうそう)の感染者が増加傾向にあり、注意を呼びかけています。本校生徒は、6月中に水痘で欠席した生徒はいませんが、今後、注視していきます。

～～ 水泳の授業が始まります ～～

暑い日はプールの授業が待ち遠しいですね。水泳は体力をたくさん消費するスポーツです。事故なく安全に参加できるよう、体調管理をしっかりとしましょう。



- ① 朝ごはんを食べましょう
- ② 睡眠時間をしっかりととりましょう。
- ③ 目や耳や鼻の疾患は、治療してから参加しましょう
- ④ 体調不良や発熱がある場合は、参加を見合わせましょう

もしかして『気象病』!?



特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩がこる、めまいや頭痛がするという悩みはありませんか？ それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。

＜気象病かも？と思ったら、以下に気をつけて、この時期を乗り越えましょう＞

起床時に朝日を浴びる



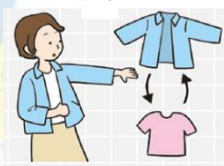
朝ごはんを食べる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調節をする



湯船に浸かって体を温める



好きな音楽や香りなどでリラックスする



散歩やストレッチなどをする



みんなの保健室

機能と役割を知り、
ルールやマナーを
守って利用してください

先生が近くにいなかったら、クラスの保健委員に伝えてください

この内容は、オンライン目安箱で「保健室の利用の仕方を教えて！」と、意見がありましたので掲載しました。

