

# ほけんだより

3月

平成29年3月8日  
川口市立東中学校  
保健室、NO13



3月の保健目標  
1年間の健康生活を振り返ろう

今年度も残りわずか・・・1、2年生は新しい学年になり、3年生は進学や就職が待っていますね。テストも終わり、気が緩みがちですが、卒業式や、新しい年度に向け、心身の調子を整えていきましょう。

！！基本は 早寝・早起き・朝ごはん！！

ふりかえろう1年間の健康 「はい」と思うものに✓をつけてみよう

しっかり睡眠をとった 	快食・快便 だった 	大きな病気や けがをしなかった 
よく運動した 	歯みがきや手洗いなど 基本的な ことは できた 	悩みや 不安は あまり なかった 
毎日、朝ごはんを食べた 	スマホや インターネットに 依存しなかった 	人に やさしく できた 

口の中の健康は全身の健康につながります！歯は一生物。大人になってもきれいな歯でいられるよう、大切にしていきましょう！！治療が必要な人は歯医者さんへ！



要歯科医受診の人数です↓（3月3日現在）

治療率100%達成！

クラス/ 人数	むし歯・ CO・ZS・ 歯肉炎・ 要注意乳歯	クラス/ 人数	むし歯・ CO・ZS・ 歯肉炎・ 要注意乳歯	クラス/ 人数	むし歯・ CO・ZS・ 歯肉炎・ 要注意乳歯
1-1	4	2-1	6	3-1	6
1-2	3	2-2	6	3-2	2
1-3	4	2-3	7	3-3	4
1-4	6	2-4	3		
1-5	4	2-5	3	6組	2

2年1組 ☆

2年2組 ☆

## むし歯知らずの生活習慣を身につけよう！

治療の前にまず予防！ むし歯になって痛い思いをしてから治療に通うのではなく、むし歯にならないように気をつけることが大切です。ずっと健康な歯でいられるように、むし歯の予防について、身近な生活習慣から見直してみてください。



①基本は食べたらずくに歯みがき！ 	②おやつなど甘いものを食べすぎない <p>むし歯の原因となる細菌は糖分が大好き</p>	③しっかりよくかんで、ゆっくり食べる <p>唾液には口の中をきれいにする効果があります</p>	④定期的に歯科検診を受ける <p>歯垢・歯石をチェックして歯周病を予防しよう</p>
----------------------	--	--	---

## 式典(卒業式や入学式)での脳貧血に注意!

3月から4月は、卒業式、修了式、入学式などの式典行事がとくに多くなる時期。それとともに、予行練習や本番の最中に突然倒れてしまう人が出ますが、その多くが「脳貧血」によるものと考えられます。

脳貧血とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず脳が酸欠状態になること。ふらつき、めまい、頭痛などのほか、まれに失神やけいれんが起ることもあります。寝不足、疲労などが原因になりやすいので、まずはしっかり体調を整えておくこと。また具合が悪くなったら、すぐ周りの友だちや先生に知らせましょう(脳貧血の症状自体は軽くても、倒れて頭を打つなどの危険があります)。

ちなみに「貧血」は、体内で酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンの量が減少することで起る体の酸素不足で、極端な偏食による鉄不足などが原因です。名前が似ていても別の体のトラブルなので、覚えておきましょう。



いよいよ卒業式の練習が始まりました。在校生も卒業生も、しっかり体調を整え練習や本番に臨めるようにしましょう。



睡眠不足や朝食を食べていない人は具合が悪くなる人が多いです。

いつも以上に意識をして寝不足にならないように気をつけ、必ず朝食を食べてくるようにしましょう! まだまだ寒い日が続くので、寒さ対策も忘れずに。(カイロをお腹と背中両方に貼ると温かいですよ)

## 保健室から借りたものの返却をお願いします

ジャージ、体育着、ゆたんぼ等・・・数カ月経っても返却をしていない人が残念ながら多いです。貸出用のジャージ等は、先輩方から譲り受けたもので、大切に学校で使わせてもらっているものです。春休み前に必ず返却してください。

保護者のみなさまへ

新年度を迎える前にご確認いただきますようお願いいたします。

- ・スポーツ振興センターの書類が手元にあり、申請される場合には保健室までご提出ください。
- ・むし歯や他の疾患がある場合には、この春休みを利用して受診いただきますようお願いいたします。
- ・該当するお子様へは学校生活管理指導表の配布をしています。主治医の先生へご相談の上、ご提出ください。

### 申請忘れはありませんか?



学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。申請される方は担任または保健室までご連絡ください。

