

保健だより

平成 27 年 6 月 5 日
豊玉中学校 保健室

運動会が終わりました！

運動会が終わりましたが、疲れはとれたでしょうか。一生懸命練習をして本番に臨んだので、少し疲れが見られる人やケガが治りきっていない人がいます。夜は十分な睡眠をとり、栄養をしっかりとって、早く体を回復させましょう。今回は運動会練習期間から本番までの10日間にどのくらいの人がどのような理由で保健室に来たかを紹介したいと思います。

5月19日(火)～5月30日(土)

運動会練習期間・運動会当日の保健室利用の記録

人数	多かった来室理由
内科 32人	第1位 頭痛 8人 / 腹痛 8人 第2位 だるさ 7人 / 吐き気 7人 第3位 気持ち悪い 4人
外科 108人	第1位 その他の痛み(肉離れ等) 49人 第2位 擦り傷 36人 第3位 筋肉痛 14人

結果はこのようになりました。保健室に来た理由を順位づけると上のようになっています。内科では疲れからくる頭痛やだるさ、暑さから吐き気を訴える生徒が多かったです。また、外科では、練習の後半に入ってくると「太ももが痛い」「足首が痛い」「膝が痛い」といった疲労や慣れない運動による体のあちこちの痛みを訴える生徒が目立ちました。

そのような中で…

自分でストレッチをしたり、ケアをしている生徒がいたり、擦り傷の時にはほぼ全員がしっかりと水できれいに洗ってから保健室に来たりと、ケガの管理や処置ができていく人が多く見られたのはとても嬉しかったです。もちろん、ケガをした時は保健室や先生方に助けを求めていいのですが、自分でできることはやってから来られるというのは良いことです。いずれ大人になると自分で処置をしなければならない場面も出てきます。そのための練習として少しずつ自分でできることを増やしていくことは大事ですね。

運動会お疲れ様でした！



豊玉中の

歯科検診の結果報告

4月に豊玉中では歯科検診を実施しました。その結果、歯医者に行かなければならない生徒、様子を見て歯医者に行くか考えたほうが良い生徒にはすでに検診結果のお知らせを配付しています。受け取った生徒はなるべく早く受診するようにしてください。また、受診が終わったらお知らせの下半分にある受診報告書を学校へ提出してください。

各自の結果は配付していますが、豊玉中全体の結果としては下のようになっています。

歯科検診受診者 261人中

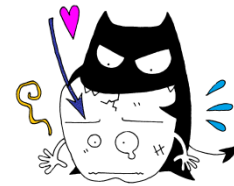
現在むし歯がある生徒数

88人

DMFT 指数

1.72本

むし歯になったことがある永久歯が一人あたり何本あるか



参考までに昨年度の中学1年生の東京都の平均を見てみると DMFT 指数は 0.88 本でした。比較対象が違うので単純には比べられませんが、豊玉中の今年度の DMFT 指数はそれに比べると倍くらいなので高いと思われます。むし歯を予防するには、歯みがきを丁寧にすること、食生活をきちんとすることが基本です。これは当たり前のことですが、中学生になると「時間がないから適当に歯みがきをする」「夜歯みがきを忘れる」「だらだらとお菓子を食べてしまう」などつい基本的なことがおろそかになってしまいがちです。

永久歯は生えかわることはありませんので、一生使っていくものです。自分の歯で一生過ごすためにも、今から歯みがきを丁寧にし、口の中を健康に保つように心がけましょう。

保護者の皆様へ

出席停止についてお願い

生徒が学校感染症にかかった場合は、本人の体調の悪化を防ぐとともに、他者への感染予防のために、学校保健安全法の規定によって「出席停止」となります。(この場合は欠席となりません) 医師により出席停止と言われた場合は学校へご連絡ください。その後医師から登校許可が出ましたら、右のような「登校届」を提出してからの登校となります。ご協力をお願いいたします。なお、用紙は学校で用意していますのでご連絡ください。(豊玉中ホームページから印刷も可)

【主な学校感染症】

インフルエンザ、麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎、咽頭結膜熱、結核、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、マイコプラズマ感染症など