

保健だより

練馬区立石神井南中学校 保健室 H28. 7. 8 (金)

1学期最後の月です。定期考査や部活動の大会を終え、これまでのまとめをする時期になりました。入学・進級した4月から振り返ってみてどうですか？行事やテスト、大会などの本番でうまくいくこと、力を発揮できることはもちろん素晴らしいことです。しかし、大切なのは、そこに辿り着くまでの過程や努力です。目標に向かって積み重ねる準備や練習、身近なところに視点を置けば、それは毎日の生活の積み重ねにほかなりません。

一見関係ないように思えるかもしれませんが、みなさんの生活の基盤である「食事」「睡眠」「運動」は大会本番で粘り強く頑張り抜く力、テスト当日に問題と真剣に向き合う集中力になるのです。これまでの学校生活を振り返り、大きな出来事や結果だけに目を向けるのではなく、自分の生活はどうだったか、じっくり自分自身と向き合うことができると思います。



健康診断の記録を配布しました！

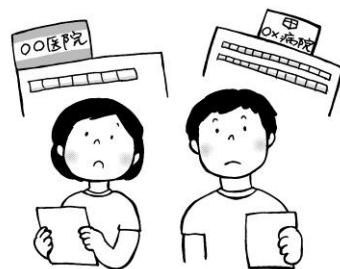
4月から行ってきた定期健康診断の結果を記入した「定期健康診断の記録」を配布しました。保護者の皆様には調査票の記入・提出などご協力いただきましてありがとうございました。成長の様子や健康状態について確認していただければと思います。各健康診断で病気の疑いがあり、専門医の受診が必要な生徒へは、その都度『治療・精密検査のおすすめ』をお渡ししております。なお、健康診断結果でご不明な点やご相談等がありましたら、保健室へお声かけください。

夏休みの間に治療へ行こう！

健康診断で見つかった病気の治療や検査をまだ受けていない人は、夏休みを利用して受診し、治療・検査を受けてください。

また、すでに指示がでている・経過をみている等ありましたらお知らせください。

特にむし歯は自然に治ることはありません。必ず受診しましょう！



歯みがき指導を実施しました！（1年生）

6月30日（木）学校歯科医の富村先生、練馬区の歯科衛生士の方々に来ていただき、歯みがき指導が行われました。「歯と口の健康について考えよう！」をテーマに、歯肉炎の予防やRDテスト、自分の歯並びに合ったブラッシングの方法などを教えていただきました。保護者の皆様には持ち物の準備等、ご協力いただきありがとうございました。生徒の感想を一部紹介します。

*RDテスト…唾液中の細菌総数を知ることによってむし歯菌の活動性を測定します。

歯みがきをするときは、えんぴつ持ちが良いことがわかった。実際にやってみて、細かい部分が磨きやすくて力が入りすぎないのが良いと思った。



今まであまり気にしないで歯みがきをしていたけれど、自分は歯並びがあまりよくないので、磨き方を工夫して歯みがきをしなければいけないと思った。



歯垢1mgの中に2～3億くらいの細菌がいると聞いておどろいた。これからは歯垢がしっかりとれるように意識して歯みがきをしていきたいです。

だ液は口の中でとても良い働きをしていて大切なんだなと思った。

歯みがきの実習をして歯がツルツルになった。歯ブラシは半年くらい変えていないから変えようと思った。



実習を受けて、自分は前歯のあたりしかしっかり磨けていなかったということがわかった。奥歯までしっかり磨いて虫歯にならないようにしたい。

歯みがきをしている時、たまに歯ぐきから血が出ることもあるので歯肉炎に気を付けたい。また、タバコを吸っている人の歯肉は黒くなっていて口の中の環境も悪くなると言っていたので大人になっても吸わないようにしようと思った。

