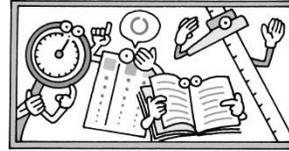




今週は健康観察週間です！

谷原中学校
保健室No.14
26、7、7



本日、健康カードをお渡しします

今年度より、健康カードが変更します。練馬区教育委員会では平成26年度より、各小中学校に校務支援システムを導入することになり、「定期健康診断の記録」も出力されることになりました。今後、谷原中では、2、3年生については出力した記録を今までの健康カードに貼ってお渡しします。1年生については、大きめの表紙に貼ってお渡しします。よろしくお願い致します。

今年度のすべての健康診断の結果が記入されています。3次検査、精密検査などある検診もありますが、現時点での結果をお知らせいたします。

また、各検診の結果や治療が終わっていないものがありましたら、夏休みなどを利用して、早めに受診しましょう！ ご家庭でご確認いただき、

7月11日(金)までに表紙に押印して提出して下さい。



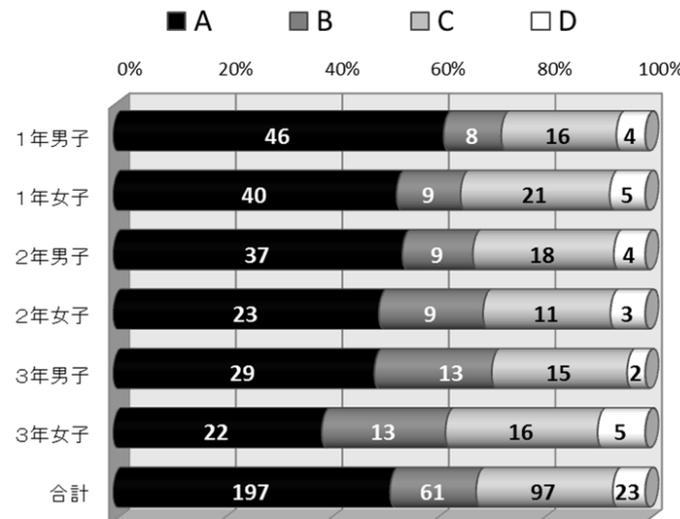
谷原中生の身長・体重・座高の平均

健康カードの裏面に、身長と体重のバランスを見るグラフがのっていますので、線を引いて確認してみよう！

		身長 (cm)	体重 (kg)	座高 (cm)
1年	男子	152.9	43.2	81.5
	女子	153.7	43.4	82.7
2年	男子	158.7	45.4	84.2
	女子	154.0	47.6	83.5
3年	男子	163.2	51.0	87.5
	女子	157.3	51.4	85.3

裸眼・矯正視力の結果

メガネをかけている生徒はメガネをかけた状態の視力(矯正視力)で集計しています。



1年生対象に歯科指導を行いました！

7/3(木)5、6校時に練馬区保健相談所の歯科衛生士さんによる歯科指導を行いました。



各事前の準備、当日の司会は給食保健委員が行いました。



各クラスに分かれて、歯を赤く染め出しをして汚れを確認しました。エプロンをかけて準備万端なA組。



歯を赤く染めてとても楽しそう。満面の笑みのD組！



歯ブラシの持ち方や糸ようじの使い方なども教えていただきました。

歯を赤く染めて、どの程度汚れがついているか、歯科衛生士さんに判定してもらいました。僕も私も見て！と手を挙げるB組です。



し〜ん・・・とても静か・・・糸ようじに夢中なC組です。みんな真剣。



歯科指導を終えての感想では、「まさかこんなに赤く染まって汚れているとは思いませんでした。これからは時間をかけて磨きます」という感想がほとんどでした。中には、「赤い液がほしいです」という感想も・・・。自分の歯や歯肉の事が目で見えてよく分かり、それを真っ白に落とせたすっきり感と磨き方を忘れないで、将来の健康な体作りのために、自分の歯と歯肉を大切にしていきたいと思います！

し〜んパート2・・・とても静か・・・どのクラスも赤く染まったままでは帰れない！と必死に歯みがきをしていました。自分の歯垢のたまりやすい所をどうやったらきれいになるか、自分で歯ブラシを工夫して動かしてとてもきれいになりました！