

7月の健康チェック

2回目実施予定

10日(月)～14日(金) 1週間
5月の結果はウラ面をご覧ください。
5項目をクラス別でグラフにしてみました。
目標は達成するために立てるもの。この間ががんばって取り組みましょう!



保護者の方へ

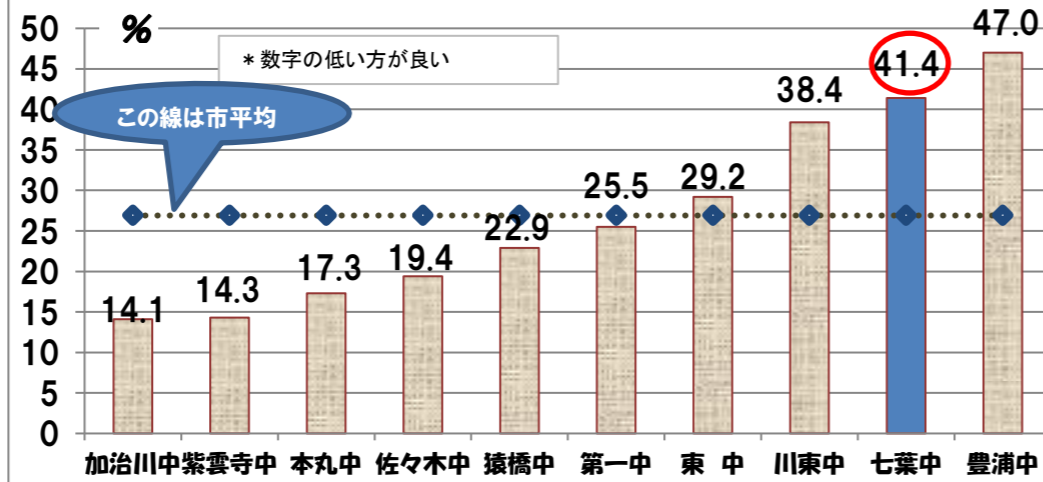
健康チェックは家庭での生活を見直す項目となっています。
1人でがんばろうと思っても、家族の協力も必要です。
特にメディアコントロールは、達成率の低い項目ですので、子どもたちががんばって取り組めるよう1週間見守ってくださるようお願いいたします。
5月はコメントありがとうございます

保健だよ!

七葉中学校：保健室 平成29年6月27日

歯科健診後、新発田市中学校(10校)のむし歯になっている人の割合比較

他校の値は昨年度の値です。市の平均値は26.9%です。10校中、七中を含む4校が、多いことがわかります



インフルエンザB型流行

先週、小学校でインフルエンザB型が流行し5年生が学年閉鎖を実施したという情報が入りました。そして兄弟感染で中学校でもインフルエンザBの感染者が出て出席停止という措置がとられました。その際、手洗い、うがい励行などの予防に心がけていましたが、今週に入り、月曜日、火曜日で新たに1年生4人がインフルエンザと診断されました。(その他にも発熱で欠席している生徒がいるので拡大が予想されます。)

中学校では7月4日(火)～5日(水)に下越総体が予定されているのでその影響を考えるとかなり心配です。

保健室来室者の中には39℃近い発熱があるにもかかわらず、登校してくる生徒がいます。保護者の方には朝の健康観察をぜひお願いします。「食欲がなく朝ご飯が食べられない」とか、「頭痛がする」とか、「熱っぽい」など症状があった場合、検温をして一声かけていただきたいと思ます。

季節外れのインフルエンザ流行にとまどいを感じていますが、感染性胃腸炎なども含め、学校では生徒ひとりひとりが健康管理することの大切さを指導し、集団感染を防ぎたいと思っています。

本日の措置は1年生は原則として、部活動なしとします。但し、下越総体参加者は例外として一部活動可とします。



梅雨



6月7日(水)6限

1年歯肉炎予防教室：感想

1-1 樋渡 未有さん
一番印象に残ったことは、歯と歯の間の汚れをとる時に歯ブラシを立てて磨くということです。これからは工夫して歯を磨こうと思いました。

1-2 中野 歩夢さん
歯並びが悪く磨きにくいところは汚れが溜まっていることがわかりました。また、少し腫れて歯ブラシを当てると血が出たところがあったので、鏡を見ながらすき間などもしっかり磨くようにしようと思いました。

1-1 高橋 慎太郎さん
染め出しをして奥歯が汚れていたことがわかりました。これからは歯を磨く時は、時間をかけてやっていきたいです。

1-2 市川 生玖さん
一番印象に残ったことは、初期の歯肉炎は歯医者に行かなくても治すことができるということです。また気をつけたいことは、歯並びが悪いから段差が多いので歯ブラシをうまく使ってキレイに磨きたいです。

歯並びの悪い生徒さんが多いので、ひとりひとり磨き方がちがってきます。一般的な説明をしましたが、時間をかけて歯ブラシをたてみがき、よこみがきと鏡を見ながら、時間をかけて汚れを落としてください

歯科衛生士さんよりアドバイス!



見かけのおしゃれと清潔

来週から7月!一学期のまとめの月です。そして初夏といえどもまだ梅雨の時期です。気温も湿度も高くムシムシとして、ジワッと汗をかくことが多くなる時期です。

「衣替え」の完全実施で半袖、ハーフパンツ姿の人がほとんどですが、それでも夏はお肌のトラブルを起こしやすくなりがちです。そこで皆さんにアドバイス。

まず「おしゃれ」と「清潔」のちがいについて考えてみましょう?

① 長袖の体操着を着て汗をかいているのに脱がず、汗臭さをごまかすために「制汗剤を使う」のはどうでしょう? 暑いときは1枚脱いで調整したらいいのではありませんか?・・・あせもが出来たり、皮膚科のお世話になる人が例年でています。制汗剤は臭いをごまかしているにすぎません。

② 高めの「気温と湿度」が「かび発生」の高条件になります。人の身体にもかびははえます。皮膚トラブルの正体は「かび」!頭や足の指など、発生場所によって病名はちがいますが、多いのは水虫菌・・・かかったらやっかいですね。汗は自然乾燥ではなくタオルで拭きましょう。

③ つめを長くしている人がいますが、おしゃれのためだったら見直しましょう。頭をかく、鼻や耳をさわる、トイレで用たし後、石けんで手を洗わないなどの無意識な行動により、つめの中は細菌の住かたと変身します。それが食中毒へつながることを意識してほしいと思います。(保健室にも爪切りがありますので、いつでもどうぞ!)

梅雨はムシムシした日を送ることになりますので、衣服の調節やお風呂に入って体をきれいに保つことが病気の予防になります(汗は必ず拭き取りましょう。)

そして、皆さん一人一人の正しい判断と行動で、かしこく過ごせることを期待したいと思います。

本当のおしゃれとは清潔にすることから・・・