

保健だより



H24. 11. 8 物部中学校 保健室 (No.11)

学校祭も大成功に終わり、みなさんのすてきな思い出の一つになったのではないのでしょうか。学校祭の思い出を胸に、引き続きがんばっていきましょう。

このところ寒いと感じる日が多くなってきました。体が寒さになっていないこの時期は、かぜ・インフルエンザに要注意！手洗い・うがいでだけでなく、旬のおいしい食べ物を食べて、丈夫な身体をつくりましょう。

学校祭での保健委員会の活動の様子

今年度も保健室・会議室の前の廊下を利用し、「歯と口の健康づくりコーナーPart2」と題して、掲示や保健委員の3年生がパズルを利用して、むし歯や歯と口の健康について呼びかけを行いました。



当日、歯に関してのパズルを廊下に置いたのですが、みんな楽しんで挑戦してくれたのでよかったです。

小野寺優奈

文化祭を通して思ったことは、みんなが歯のパズルをすすんでやってくれたのがうれしかったです。

潮田早哉香



文化祭で歯と口の健康について調べ、活動することで、改めて歯の大切さを感じることができました。

横田成毅



この学校祭は私にとって最後だったので、みんなで協力し合ってきたのが、とてもうれしかったです。

塚田美咲



歯と口の健康づくりについて活動しました。歯の健康について知ってもらえたと思います。

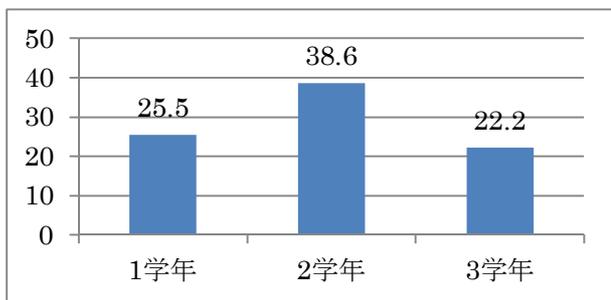
大滝滉矢



視力検査を実施しました！！

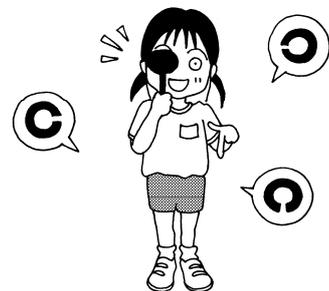
10月10日の目の愛護デーに合わせて、視力検査を実施しました。生徒からは「あー全然見えない。」「あー視力が下がった。」「おっ見える見える。」といろいろな感想が聞こえてきました。

(%)



視力検査を実施して、各学年これだけの生徒が、4月の視力検査と比べて視力が低下していました。

最近見えにくいと感じる生徒は一度眼科でみてもらいましょう。



みなさんからの質問

オスグットについて教えてください。

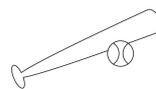


オスグット病は、ふとももの前面の筋肉とつながっている膝下の骨周辺で起こる障害で、成長期のスポーツをする子どもによくみられますが、骨の成長とともに、障害はなくなります。

痛みがあるときは、安静にすることも大切です。練習を休んだり、運動量を減らしたりして様子を見ましょう。

予防

- 運動前に、ふともも前面のストレッチをする。
- クッション性の高い靴をはく。



まちがいさがし (7つ見つけてください)



かぜ予防に大切なことから

- ① 外から帰ったら、手洗い・うがいをする
- ② 十分睡眠をとって、疲れをためない
- ③ 栄養バランスのとれた食事をする
- ④ マスクを着用する。(咳エチケット)
- ⑤ 部屋の空気を入れかえる

