

# ほけんだより



令和5年3月1日  
陽南中学校  
保健室

3月は、学年の締めくくりの月です。3年生は3年間の締めくくりをする月でもあります。これまでを振り返ると、頑張ったこと、少し後悔したことなど、たくさんの思い出があると思います。どれも貴重な経験です。すべてを糧として、春には新しいステップを踏み出してください。

**3月の保健目標**  
1年間の生活を振り返ろう！

## 1年間の保健室の様子

4月8日～2月28日  
までの集計です

来室件数  
**1819件**

学年別件数	
1年生	690件
2年生	578件
3年生	551件



多かった症状  
**頭痛**  
448件

多かったケガ  
**擦過傷**  
120件

多かった月  
**6月**  
364件

病気で最も来室が多かったのは6月です。また、ケガで最も来室が多かったのも6月です。学年ごとの体育祭があり、練習から本番まで一生懸命励んだため、体調不良や、走って転倒したり足首をひねったりというケガが多くありました。来年度は、全校生での体育祭が実施できますように！



## 卒業おめでとう！

保健室から 10のメッセージ！

- ① バランスのよい食事を心がけよう  
1日30品目食べられれば合格点！
- ② 運動の習慣をつけよう  
運動不足は心身の健康に影響します。
- ③ 十分な睡眠と休養をとろう  
疲れたら休む。夜はよく眠る。
- ④ 無理なダイエットはしない  
心身に障害を起こし、命に関わることも…
- ⑤ 健康な歯を保とう  
歯みがきの習慣。むし歯・歯周病に注意！
- ⑥ 健康な目を保とう  
正しい姿勢、適切な明るさ・目の休養
- ⑦ タバコの害  
喫煙開始年齢が早いほど、健康への影響は大きい。
- ⑧ アルコールの害  
早期飲酒・継続的な飲酒は、中毒を引き起こす。
- ⑨ 薬物の害  
体だけでなく精神も破壊。ダメ、ゼッタイ！！
- ⑩ 体だけでなく、心も健康で  
ステキな大人になろう！

# 学 校 保 健 給 食 委 員 会

## が開催されました！

2月9日（木）に学校保健給食委員会が3年ぶりに開催されました。学校歯科医・学校内科医・学校薬剤師の先生やPTA役員の方々をお迎えし、各委員会の発表がありました。

### 内容について

- ・「本年度の健康診断結果について」の説明
- ・「本年度の生徒保健委員会活動」についての報告
- ・「本年度の食に関する指導」についての報告
- ・「本年度の食に関する指導状況」の報告
- ・「食物アレルギー対応」についての説明
- ・参加されたPTA役員の方々からのご意見やご感想
- ・学校歯科医・学校内科医・学校薬剤師からの指導助言



### 学校内科医（照内 聡美 先生）からの指導助言

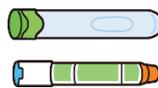
- ・食に関する指導は、保護者の協力も必要。
- ・姿勢については、筋力や体力との関わりもあるので、体育の準備体操で体幹トレーニングを行うなど、筋力・体力アップができるとうい。



学校薬剤師 後藤先生      学校歯科医 福田先生      学校内科医 照内先生

### 学校薬剤師（後藤 弘子 先生）からの指導助言

- ・食物アレルギーを持っている生徒が55名（対応食が12名）いるが、きちんと対応されている。
- ・エピペンは使用期限が短いので、期限の確認をお願いしたい。



### 学校歯科医（福田 祥 先生）からの指導助言

- ・学童期は、乳歯から永久歯へと生え変わるが、中学生でも結構乳歯が残っている。
- ・小学校から未処置歯の治療を行わないまま、中学校へ進学してしまう生徒もいる。
- ・むし歯は、自然治癒はなく、処置しないと治らないため、早期受診を勧めてほしい。
- ・中学生でも、歯周病が問題となっている。歯肉の炎症、歯石が付いている。歯石は歯ブラシでは取れず、歯科医院で取るしか方法がない。歯石はザラザラしており、薬局でスクレーパーも売っているが、自分で行うと歯の表面を傷つけてしまい、そこにさらに歯石が付いてしまうことあるので、専門医によるケアが必要。
- ・歯周病が怖いのは、歯周病がきっかけで全身疾患に移行する可能性があること。歯をみがくのが大前提だが、歯科医院での定期的な受診をお勧めしたい。



学校歯科医・学校内科医・学校薬剤師の先生方、PTA役員の方々、お忙しい中参加していただき、そして、貴重なご意見をありがとうございました。

