



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



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。

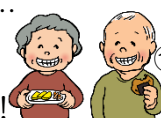


④無理なダイエットはしない

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よい。



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

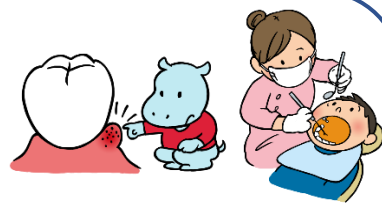
学校薬剤師（後藤 弘子 先生）からの指導助言

- ・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（EpiPen）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。

