



けんこう

平成27年11月4日(水)
熊谷市立玉井中学校
保健室



11月の保健目標
薬物乱用防止について
考えよう



学校教育目標
「志を高く、夢を大きく、
日々努力する生徒を育てる」

日が暮れるのがだいぶ早くなってきました。
寒いと感じることも多くなり、発熱など、体調を崩す人も
やや増えてきました。

都内では、9月にインフルエンザによる学級閉鎖がでま
したね。今季は流行が早いかもしれません。

特に3年生は、予防接種をしておくなど、できる限りの対策をしましょう。



～薬物乱用防止についての学習～

7月には、全校一斉に薬物乱用防止教室を行いました。学年毎にもう一度学習し
ます。1・2年生は学級活動等で12月に学習します。3年生は、保健体育で学習し
ます。

未成年の酒・タバコがダメなのは言うまでもありませんが、病気を治す
薬も正しく使わなければ、体に害を及ぼしとても危険です！！

薬を使用する時は、保護者の監督のもとに使用し、用法・用量を守りましょう。
そして、薬は友達にあげたり、友達からもらったりしないでください。



～体調管理をしっかりしよう～

冒頭に書いた通り、寒くなり体調を崩す人が増えてきました。栄養、睡眠をきちんと
とって、かぜやインフルエンザにならないように気をつけましょう。

※ 朝から体調が良くない場合は、体温を測ってみてください。

保健室で体温を測りながら聞いてみると、「低
体温です」と言う人が結構います。

体温が35度台になると、免疫力が下がって、
かぜをひきやすくなります。冬に備えて、少し
でも低体温を改善できるといいですね。

- ・ バランスの良い食事をする
- ・ 無理なダイエットをしない
- ・ 適度な運動をする
- ・ 湯ぶねにゆっくりつかる
- ・ 薄着をしない
- ・ 体を冷やす食べ物を摂り過ぎない

体温の正しい測り方を知ってる？

- ① ワキの汗をふく
- ② ワキのくぼみの中央に
体温計の先をあてる
- ③ 体温計は、下から上
に向けて押し上げる
- ④ ワキをしっかり閉じて
ヒジをわき腹につける

(日本学校保健研修社「健」より抜粋)



自分の歯のケアをしっかり行っていますか？

11月8日は「いい歯の日」！

一生使う自分の歯です。毎朝、鏡を見る時、髪の毛のチェックとともに、歯の汚れや歯肉のチェックをしてみましょう。

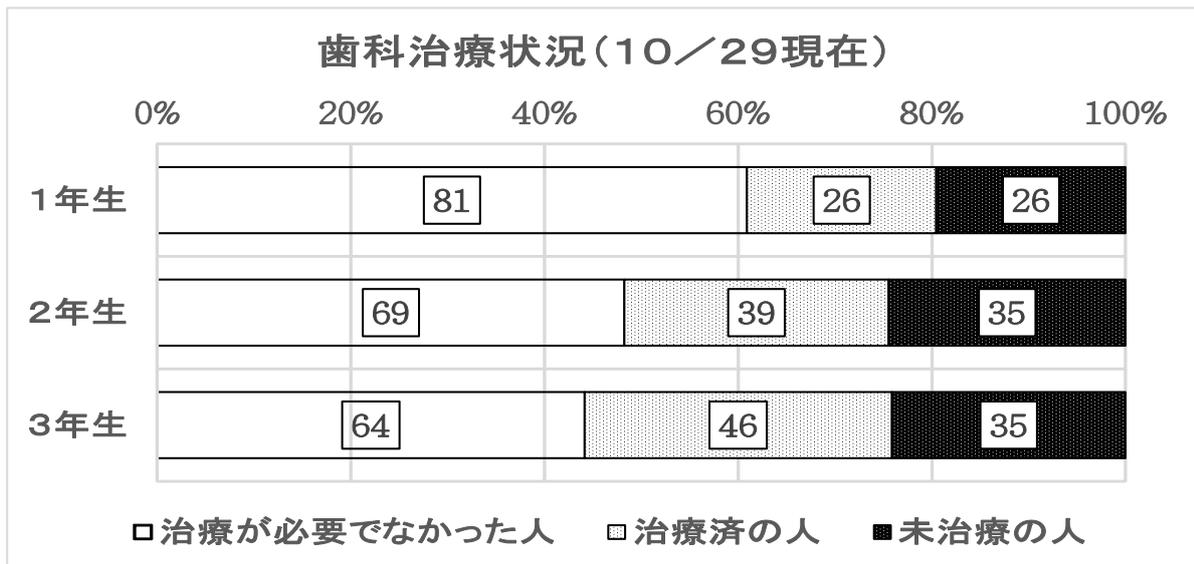
第2回目の歯科健康診断を行います

11月26日（木） 午前中

今年度は、2回目の歯科健康診断を行います。

2回目は、要治療のお知らせが出ていて未治療の人、要治療ではないがCO（要観察歯）やGO（歯肉要観察）があった人を対象として行います。

対象者には担任の先生から後ほど連絡があります。



※棒グラフの数字は人数

- 口の中の状態が一番きれいだったのは1年生です。
- 要治療者の中で、治療率が一番良いのは3年生です。
(要治療者の中の治療率 1年生50%、2年生52.7%、3年生56.7%)
- 全校では、96人が未治療です。早く治しましょう。
- 治療済の用紙を手元に持っている人は、担任の先生に提出してください。



☆保護者の方へ☆

学校管理下のけがで、日本スポーツ振興センターへ申請する場合は、用紙を早めに学校へ出してください。2年経過すると、申請出来なくなります。