



長岡中学校 保健室
文責 土屋 智美
2016/11/11

早いもので もう11月です。つい最近まで夏の名残を感じていましたが、秋は駆け足で通り過ぎてしまったようです。長中でもマスクをしている人を多くみかけるようになってきました。空気が乾燥し気温が低くなると風邪やインフルエンザなどのウイルスが猛威をふるい始めます。

規則正しい生活を心がけ元気に冬を乗り切っていきましょう。



委員会活動・バトンタッチ

保体委員会では、毎朝の健康観察をして欠席を調べています。毎週火曜日にはつづきがあるので、その準備から片付けまで責任を持って行っています。また、学校中のトイレや流しは保体委員が担当して石けんやトイレトイレットペーパーの管理を行っています。

前期は熱中症対策の放送をして、熱中症予防につとめました。後期は風邪予防の放送や呼びかけをする計画です。よろしくお願ひします

私は前期保体委員長になり、保体委員会をまとめることができました。時には会が上手に進まないこともあったけど、いろいろな人がサポートしてくれてスムーズに進めることができました。ともみ先生がたくさんアドバイスをしてくれたので、楽しくしっかり仕事ことができました。保体委員の人たちもしっかり仕事してくれたのでとても助かりました。前期の間本当にありがとうございました。

前期保体委員長 3-4 鈴木

私は後期保体委員長として、欠席者0を目標に、インフルエンザが流行する時期に特に力を入れて呼びかけをし、かかる人がなるべく少なくなるようにがんばっていきたいと思います。

また、インフルエンザの流行が3年生の入試につながらないよう、お茶うがいの呼びかけを積極的に行っていきたいと思っています。経験が少なく不安がいっぱいですが、後期の間、よろしくお願ひします。

後期保体委員長

3年4組 齋藤

色覚検査が 終わりました。

10月に希望を取り、68人に色覚検査を行いました。結果は個人宛の通知でお知らせしましたのでご確認ください。

色覚異常の疑いありと診断されても、病気や異常ではなく、先天的な見え方の個性だととらえていればよいと思います。治療の方法もありません。

今後の進路選択において見え方の特性が他の人と違うという認識ができていることが大事です。

希望しなかったけどやってみたいという人は保健室に声をかけてください。

尿検査

提出状況が一番なのは
さすが、三年生でした。

10月21日に尿の1次検査がありました。所見の見られた人は11月2日に2次検査をおこないました。連絡のない人は異常なしですのでご承知おきください。まだ、何名かが提出できていませんが、15日(火)に最後の追加検査をお願いしました。



11/8はいい歯の日でした

6月のほけんだよりでも「長中のいいところ見つけた」という記事でむし歯のある人が少ないということを紹介しましたが、先日の養護教諭の研修会で今年度の検診のまとめをした時、あらためて長中生のむし歯が少ないことを再認識しました。今後もいい伝統として残していきましょう。(長岡中、どうしてこんなにむし歯が少ないのー?って何人もの先生に聞かれました。)

永久歯にむし歯がある人の人数・むし歯がある人が0人のクラス

1年生・・・7人(内 3人受診済み)
2年生・・・10人(内 3人受診済み)
3年生・・・7人(内 1人受診済み)

1年1組・2年1組・3年1組・3年4組
6組・7組

受診がまだの人、むし歯は自然には治りません。

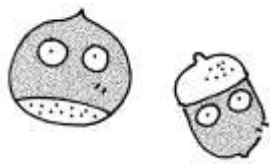
治療費がかからない中学校の内に治療を済ませましょう。



寒暖差が大きかった10月、1年生の欠席者が多い時期がありました。症状はのどの痛みと発熱、こじらせて肺炎になってしまった人もいました。

最近は、咳・鼻水から頭痛を訴える人が多くなってきました。本格的に寒くなる前に、生活習慣を見直し抵抗力や免疫力を高める生活を心がけましょう。

★5つのステップで風邪を撃退★



- 5 教室の換気
- 4 マスクを上手に使う
- 3 手洗い、うがいをしっかりする
- 2 栄養をしっかり取る
- 1 生活リズムを整える

1・2でウイルスに負けないからだを作り
3・4・5でウイルスを寄せ付けない環境をみんなで作ろう。