



長岡中学校 保健室
文責 土屋 智美
2017/11/27

早いもので もうすぐ12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。北国では積雪のニュースも聞かれ、今年の冬は例年に比べて寒くなるという予報が出ています。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・1対1タッチ

委員長・・・3-4 内田東亜君→3-4 大川紘奈さん

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シートペーパーの管理を行っています。

復期は4週間ごとに担当場所を変え各学年ごと責任を持って行います。

先日は「こころからだのアンケート」にご協力ありがとうございました。保体委員が集計し、12月14日の学校保健委員会で発表する予定です。

尿検査で今年の健康診断が全て終わりました

視力低下やむし歯の治療はすんでいますか？

10月17日に尿検査がありました。所見の見られた人は10月31日・11月5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。

2学期
気になってくるよ・・・

ステージも代わり9月のかつらぎ祭の記憶が薄らいで来ている頃ですが、保健室から皆さんのことを見ていて気になったことを調べてみました。

★**脳貧血**・・・血液に問題のある**貧血**とは全くの別物で、血圧の変化によって

脳へうまく血液が運ばれないことによって起こります。合唱練習時に目の前が暗くなってくらくらしたり、そのまま失神してしまったりする人もいました。横になって安静にしていれば頭に血が回ってすぐに良くなりますが、倒れたときに頭を打ったりすると危険です。長岡中では身長伸びが著しい男子に多く見られました。また、自律神経の乱れも影響していることがあります。ストレスや睡眠不足も原因になります。

★**肉離れ**・・・簡単に言うと、急激に筋肉が収縮したことによって筋肉が傷ついたり

裂けたり破れたりする状態です。かつらぎ祭体育の部の練習や当日、太ももやふくらはぎに痛みを感じて走ることが出来なくなった人が何人かいました。筋肉痛や足がつるのとは全く異なる状態です。肉離れが起きたら、冷却・固定・安静が必須です。程度の違いで数日で治る場合とギブス固定で数ヶ月かかることもあります。



11/8はいい歯の日でした

9回に「歯科保健優良校」の表彰を受けてきました

長岡中生徒の歯の状態がいいのは、今年も健在です。

受診が必要な人の人数

1年生・・・17人 (内 6人受診済み)
2年生・・・ 9人 (内 3人受診済み)
3年生・・・15人 (内 5人受診済み)

むし歯がある人が0人になったクラス

1年4組・2年2組・3年4組・7組・8組

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。

特に3年生は高校入学時に歯科の証明書が必要になります。3月中に治療が終わらないと、4月からは治療費がかかってしまいますよ。

★これからは寒さに負けない

インフルエンザ予防接種について

からだ作りが大切★

お得な情報を知っていますか？



伊豆の国市では中学3年生までのこどものインフルエンザ予防接種の費用を一部助成してくれることになりました。助成内容は
接種1回につき上限1000円 1人2回までです。
 ワクチンが品薄になっているという話も聞きますが、この制度を利用してインフルエンザ対策をしましょう。
 詳しいことは伊豆の国市のホームページを御覧になるか、健康づくり課にお問い合わせみてください。
 TEL 055-949-6820

★ストレスに負けない強いからだ作りのためには★



1・腸内環境を整える・・・ヨーグルト、食物繊維を取ろう

2・体を冷やさない・・・お風呂に入る。冬野菜を食べる(お鍋がいいですね)

3・軽い運動を習慣にする・・・きつい運動は逆効果にもなります

4・ストレスをためない・・・自分で自分のストレスを増やしているような人が気になります

5・生活リズムを整える・・・睡眠不足はもっとも免疫力を低下させます

6・よく笑う(笑)・・・腹を抱えるほどの大笑い が特に効果的だそうです