

12月 保健だよ!

見川中学校 保健室
平成30年12月4日発行
第8号

日に日に寒くなり、空気も乾燥してきました。かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎が流行しやすい季節です。朝、登校前に自分で健康観察を行いましょ。のどの痛みや体の痛みはないか、朝ご飯を食べることができたかチェックし、体調が悪いと感じた時は体温を測りましょ。登校する時は家の人に自分の体調について話しておき、早退になったときの帰宅方法について話し合っておくとよいと思います。



11月27日(火)に学校保健委員会が開催されました。見川中学校のスクールカウンセラーで茨城大学教授の三輪壽二先生より「思春期の子供の特徴と接し方」について講話を頂きました。一部紹介します。

人間は乳児期→幼児期→児童期→青年期(中学生頃から職業生活に入るくらいまで。最近では遅くなってきていて30歳までとも言われている)と発達する。思春期は青年期の入口であり、体のメカニズムが変わり大人に変化して行く時期である。

青年期の目標は2つ

「①自分がどんな仕事に就きたいかが分かる。(どんな仕事に就くかではない。)②自分が一生付き合っていきたいと思うパートナーがどんな人なのか、どんな人といるとハッピーなのかが分かる。」

親は子どもの目の前に起きていることだけ見ていると分からなくなってしまふけれど、この2つができれば人生は苦しくないと分かっているとよいです。

思春期は性欲が現れる時期ですが自分でおさえこんでいます。いらいらやもやもや、不安定です。レベルが低いと攻撃的になり人に対して八つ当たりをしてしまうときもあります。そのエネルギーを上手にぶつけることができると心の安定が増します。好きなこと、得意なことを伸ばし、部活動に熱心に取り組むとよいでしょう。



まだまだ話を聞きたいと思う内容だったのですが、終了時間になってしまいました。

スクールカウンセラーの三輪先生は、毎週火曜日が見川中学校勤務日です。相談を希望する保護者は、学年の先生等に気軽に声をかけてください。

フラーテスト実施中

フラーテスト希望者(1・2年生41名)に、昼休み保健室でフラーテストを実施しています。

- ①給食後、自分の持ってきた歯ブラシで歯磨きをする。
- ②フラー(歯垢)が赤く染まる液を歯に塗り、ぶくぶくうがいをする。
- ③歯磨きできていないところ(赤く染まったところ)を確認する。
- ④赤く染まったところを鏡で見ながら歯磨きをする。

感想
・歯と歯の間が磨けていなかった。フラーテストをやって気づけて良かった。
・磨けていないところが分かったので次からきれいに磨きたい。

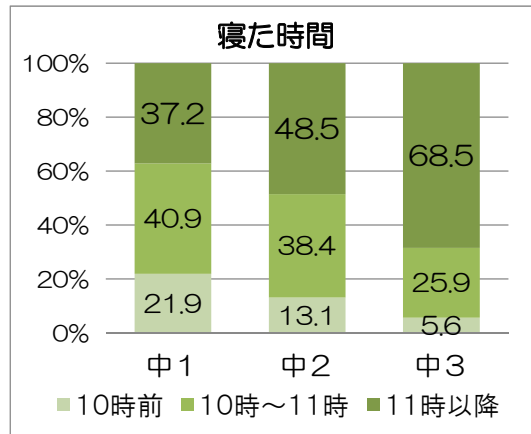


シリーズ 「健康習慣」 ③睡眠（すいみん）

睡眠には記憶を定着させる、心身の疲れを回復させる、免疫力を高めるなどのはたらきがあります。また、寝ている間に成長ホルモンが出て骨や筋肉をつくり体を成長させます。そのためには、7～8時間の睡眠時間が理想です。この時間を確保するためには何時に寝ればよいでしょうか。

右の図は10月に行った生活習慣チェックの緑中ブロックの中学校（緑岡中・見川中・笠原中・英宏中・智学館中）の結果です。学年が上がるほど就寝時刻が遅くなっているのが分かります。7～8時間の睡眠を確保するために、帰宅後のすごしかたを工夫してみてください。たっぷり睡眠で心も体も元気に生活しましょう。

12月の健康タイムは、12月19日（水）です。テーマは睡眠についてです。



虫歯の治療をしよう

4月の歯科健診でむし歯があり

受診が必要な人 63人

茨城県と比べてむし歯を保有している生徒は少ないです。

受診結果報告があった人 8人

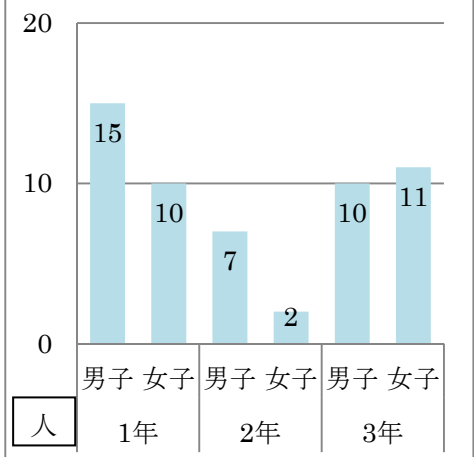
まだ歯科医院を受診していない人はすぐに受診しましょう。

進行したむし歯は治療するとき痛みがあり、費用や日数もかかります。

歯科健診でむし歯や歯肉の腫れがあった人で「受診結果報告がなかった」人に11月に再度「歯科受診のお勧め」を配付しました。12月は下校時刻が17時になり、学校がある日でも歯科医院を受診できます。

冬のこの時期にむし歯の治療をしましょう。又、3年生は受験当日歯が痛くなってしまったら試験に集中できません。受験前に治療しましょう。

虫歯で未受診者



トイレの使い方について考えよう

学校のトイレは汚してしまったり、マナーが悪かったりしても誰がやったか分からない空間です。分からないからこそ、友達やクラス、学年学校の仲間をお互いに思いやる気持ちが大事になります。そこでいじめ防止やトイレの使い方を改善して欲しいという思いから保健委員会では「トイレの使い方」についての紙しばいを作成しました。

12月の朝の活動時間に保健委員が各学級に紙しばいを読みに行きます。見川中学校全体でトイレの使い方について考え、お互いを思いやる温かい心で学校生活を過ごしてほしいと思います。

トイレの使い方

