

みんな笑顔

別海町立別海中央中学校

保健通信 NO-014

平成 27 年 6 月 5 日

文責 鶴田佐和子

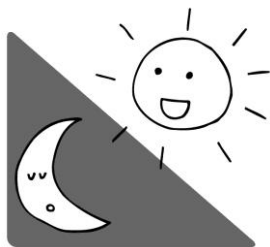


本州では梅雨に入ったと報道されています。北海道には梅雨がないといわれていますが、この時期は蝦夷梅雨と

よばれる、気候の安定しない日が続きます。

日中は気温が上がっても、夕方からは、ジリや霧となり、気温が下がります。

体育祭の疲れは残っていませんか。火曜日からの今週は、けが人が減り、体調不良で頭痛・吐き気・腹痛を訴える人が続出しました。



中体連・テストと息つく間もない毎日です。規則正しい生活と、三食をしっかりと食べることで一学期の山を乗り切ってください。

小さなけがを教訓に安全な体育祭を！

と呼びかけた先週の保健便り。

体育祭当日は本気で勝負を掛ける場面も多く、どれだけの負傷者が出るか心配でした。しかし、実際には手当てをした人は19人。ほとんどが擦り傷、打撲で、病院での診療を必要とする負傷もありませんでした。

安全に気を配りながら競技できたからこそ、全力を出し切ることが出来たのだと思います。だからこそ、観客へも感動を与えたのではないのでしょうか。しかし、競技の終わるたびに、複数人が手当てを求めてきましたが、互いのけがを見せ合って、順番を譲り合う姿がほほえましかったです。

事故災害で多数の負傷者を一度に手当てする時にトリアージという評価をして処置の順序を決めますが、それに近いものがあつたような気がします。



6月4日は虫歯予防デーでした

10日までが歯の衛生週間です。歯科検診は5月に終了し、結果をお知らせしましたが、虫歯治療済みの報告が続々寄せられています。

せっかく、時間とお金を使って直した歯です。2度と虫歯にならないように歯磨きをするとともに、食生活にも気を配って欲しいと思います。

歯科検診の結果から、

中央中の生徒の実態は下表の通りとなっています。

中央中 未治療の虫歯あり	18.5%
中央中 口腔内の異常	93%

口腔の異常とは 歯並び・かみ合わせ・顎関節
歯周囲の炎症・歯石・歯垢など

未治療の虫歯保有は全国平均(18.9%)とほぼ同じですが、口腔内の異常が極端に多いのが気になります。

歯周囲炎は歯磨きで良くなります。毎日の丁寧な歯磨きを継続して下さい。

歯みがき、ココに集中！

