

スマイル

別海町立上春別中学校
平成24年5月31日(木)
保健室 (担当: 服部)



ほげんだより

5月中旬あたりから、朝の健康観察で「鼻水」「咳」「のど(痛)」を訴える生徒が多くなりました。いわゆる「かぜ」の症状です。アレルギー性のもものも含まれているかもしれませんが、鼻をかんでいる姿をよく見かけられるようになりました。

「免疫力」と言う言葉を聞いたことはありますか?



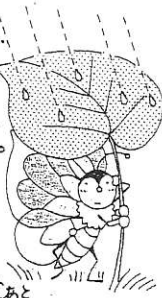
免疫とは、外部から侵入するウイルスや細菌などの微生物からからだを守る防御システムのことで、この力が低下すると、かぜをひきやすくなり、疲れやすくなります。免疫力を高めるには、まずはしっかりと寝ることで、睡眠中に免疫機能の回復が行なわれます。

あなたの睡眠時間は何時間ですか?

早寝早起き朝ごはん

待ちわびた桜の花もあとと言う間に見頃を終えて... 明日からは、6月です。最近では、学校前の花だんに植えられた花々が気分を明るくしてくれます。

6月は、小中合同運動会、中体連等、生徒達が活躍する場面が多くなります。一生懸命やり抜いた先にある達成感や充実感、どの子にも味わってほしいなあと思っています。



スマイル日記 4

中1の生徒も、だいたい上春中、馬刺染んできたかな?と思える今日この頃。ケガ等で来室する生徒も増えてきました。

保健室を出ていく時「失礼しました!!」と、挨拶はバッチリなのに、どこに向かって言っているの?と首をおしげることしばしば、廊下に向かって言われてもねえ...

挨拶はコミュニケーションのひとつです。自分の気持ち、思いを伝える言葉でもあります。気持ちの込められた「おはよう」「ありがとう」が、たくさん上春中で聞くとができたなら嬉しいなあと思っています。

歯みがき指導開始しました!

スマイルNo.5で話題にしましたが、歯科検診の結果から①むし歯・COの歯がある生徒 ②歯垢・歯肉の状態が1または2と診断された生徒

を対象に、

5/25(金)~歯みがき指導を始めました。(今後定期的に昼休みの時間を利用して実施していきます) 初回は簡単なアンケートとクイズをやってもらいました。ここでみなさんにもクイズです!!

- Q1. 永久歯(大人の歯)は、全部で何本生える? A ①24本 ②28本 ③32本
Q2. 「歯垢」とは何? A ①食べ物 ②砂糖がとけたもの ③細菌の菌まり
正解は... 次号のスマイルで教えますね。



【せき柱側わん症検査のお知らせ】

(背骨が横に曲がっていないかを調べます)

* 日時: 6月 5日(火) 10:45~ (予定)

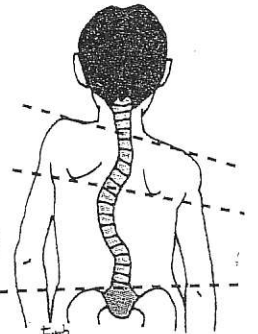
* 対象者: 1学年

* 検査場所: 上春別小学校

10時25分 玄関集合

10時35分 到着

上靴を
もって行きます。



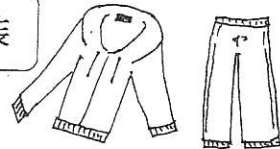
「せき柱側わん」って、何?

背骨が左右どちらかに曲がる病気です。成長とともに少しずつ進行していく場合があります。早期発見、早期治療(矯正)が大切です。

手順説明

- ① 背中の写真(首から尾骨まで)をとります。
- ② 会場は、暗幕を張り、仕切られています。検査中は、上半身(はだかとなり)、尾骨のところまで、シャツ、下着をおろして行います。(一人ずつおこないます。)

服装



脱着しやすい
シャツが良いでしょう。

* すぐ検査ができるよう、女子は(はだかの上)にはおろせる前開きの上着があればなお良いと思います。