

保健だより

2022. 11. 4 玉川中 保健室



正しい姿勢を保とう

11月8日はいい歯の日です。5月の歯科検診では、治療が必要なほどではないものの、定期的に観察が必要だと診断された人が多くいました。特にCO（う歯になりかかっている歯）の診断を受けた人が多くいました。

保護者の皆様へ ～歯科健康診断結果の再通知について～

6月に歯科検診の結果を通知しましたが、治療が済んでいない人にはもう一度結果通知をお渡しします。受診が済んだら学校に提出してください。早めに受診して大人になっても健康な歯を維持できるようにしておきましょう。治療が済んでいて、まだ提出していない人は、再度受診する必要はありません。保護者が記入してご提出ください。また、CO（う歯）になりかかっている歯があったり、軽度の歯垢や歯肉炎の診断を受けた人も、かかりつけの歯科医院で定期的に診てもらうことをお勧めします。

歯垢がたまっていたり、歯肉に炎症がある人が多かったです。鏡を見ながら丁寧にブラッシングをしましょう。

今月の目標は、「正しい姿勢を保とう」です。

寒くなってきたせいか、ポケットに手を入れて背中を丸めて歩いている人を見かけます。正しい姿勢には沢山のメリットがあります。自分の身体の健康を保つことができるよう今から実践してみましょう。

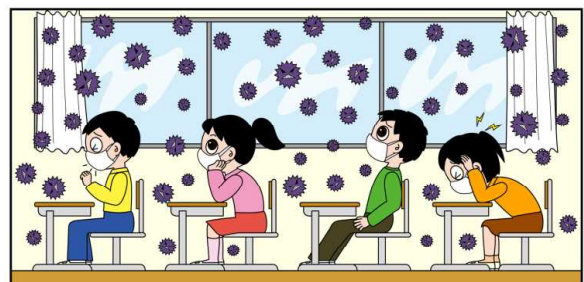
正しい姿勢 保健委員さんにお手本を見せてもらいました！



- 正しい姿勢でいることのメリット
- 脳に酸素が行きわたり集中力が上がる
 - 呼吸が深くなり代謝がよくなる
 - 自律神経が整いやすくなり、不眠等が改善する
 - 疲労物質がたまりにくくなり、疲れにくくなる
 - バランス良く負荷がかかるので、身体の不調を予防できる

←骨盤を立てるように座る
地面に足の裏をつける

気温が下がってきました。窓を開けるのがおっくうになる時期ですが、授業中も常時少しずつ窓を開けて、新鮮な空気と入れ替えましょう。



10月18日に、2・3年生対象に薬物乱用防止講演会を実施しました！今年度は、学校薬剤師工藤大志先生に、専門的な立場からお話をいただきました。生徒のみなさんの感想を紹介します。

2年生

・改めて薬物の恐ろしさを知りました。「1回だけならいいや」と軽い気持ちで使ってしまうと、元には戻れなくなってしまう強い依存性があることが薬物の最も恐ろしいところだと思いました。また、薬の回数や量を間違えて飲むことも薬物乱用になるということを知りました。薬は十分に注意して飲もうと思いました。

・私は、薬物はとても依存性の高い物で、一度薬物に手を出したら今までの生活には戻れなくなることを知りました。先生のお話を聞いて、薬物の恐ろしさを実感しました。薬剤師の仕事にも興味がわき、将来自分のしたい仕事の視野が広がりました。薬物には様々な種類があり、法では対処できないような薬物があることが分かりました。

・病院でもらった薬は、自然治癒力の手助けをしてくれるもので、それを、指定されている数よりも多く体に取り込むと、薬物乱用になってしまうことや、未成年がタバコやお酒を吸ったり、飲んだりすることも薬物乱用になることが分かったので、そのようなことにならないためにも、誘う人が現れたとしても、しっかり断りたいと思います。

3年生

・ニュースなどでよく芸能人の人などが薬物の所持などで捕まったりしているのを見ていて、薬物を使用するという悪さは何となくわかっていましたが、病院でももらえる薬も飲み方によっては薬物乱用になると知って改めて薬の怖さを実感しました。脳内で出血してしまうなど命に関わるという今回の講演の重要性に気付きました。

・小学校の時から何回か薬物乱用防止について授業をしていただいているけれど、やっぱり、自分の身近にないからこそ、あまり実感できていないと思うからこそ、この授業で身近なものなんだなと思ったし、大人になるにつれてそういう物が自分にも近づいてくる確率は上がると思うので気をつけようと思いました。

・今回の授業で薬物の恐ろしさを知りました。病院でもらえる薬や薬局で買える薬でも、使い方を間違えると薬物乱用になってしまう事を知りました。薬物をはじめのきっかけが知人や友達からの誘いなので、自分もしさそわれたら絶対に断ろうと思いました。

生徒のみなさんの感想を読んでいると、病院でもらえる薬も使い方を間違えると薬物乱用になることに驚いたという人が多くみられました。これから大人になるにつれて行動範囲も広くなり、様々な出会いがあると思います。健全な大人になるための正しい意思決定ができるよう、講演で学んだことを心に刻んで欲しいと思います。



11月の予定 ☆11月8日(火)尿二次検査(前回未提出の人も)
9日(水)予備日 直接保健室に提出
☆尿二次検査のお知らせをもらわなかった人は異常なしです。