

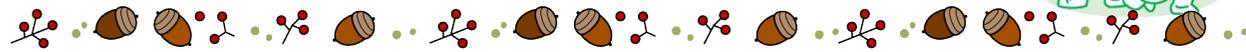
保健だより



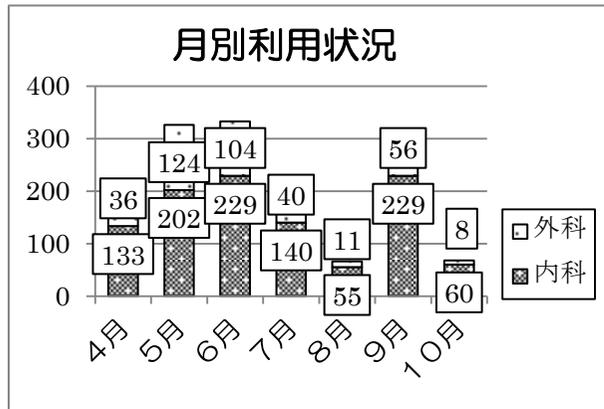
NO. 8
2014年10月28日
船引中学校保健室



紅陵祭も大成功に終わり、いよいよ球技大会です。ケガには十分に注意しクラスの団結力を示してください。思いっきりプレーをして楽しみましょう。



前期保健室利用状況 << 10月10日まで >>



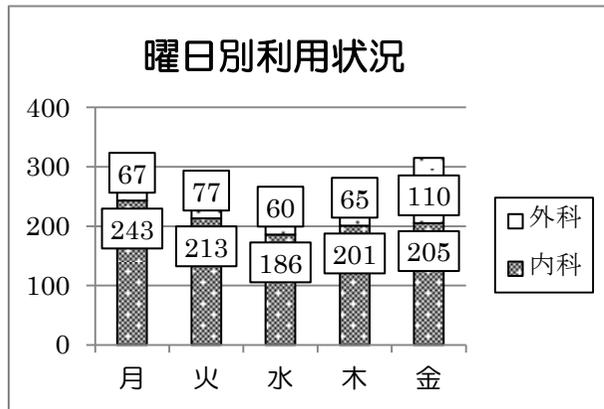
◆前期、保健室を利用した人は、延べ人数で
内科 **1048人** [昨年度、1083人]
外科 **379人** [昨年度、504人]
合計 **1427人** [昨年度、1587人]
昨年度と比べて160人減です。

◆症状別では、多い順に、
内科 1 **頭痛 13.6%**
2 **腹痛 8.8%**
外科 1 **すり傷 21.9%**
2 **ねんざ 16.1%**
3 **打撲 14.3%** でした。

◆月別でみると、内科では中体連大会等で疲れがたまりやすい6月と夏休み明けの9月の利用者が一番多く、外科では運動行事が盛んな5月の利用が一番多く利用していました。

◆曜日別でみると、内科は月曜日の利用が、外科では金曜日の利用が多かったようです。

※保健室の利用者が増加するのは、学校行事の前が多くなっています。疲労感など自分の体の変化に早く気づき、休養をとるなど体調管理をしていきましょう。



球技大会における健康管理

前日から当日の食事と睡眠をしっかりととりましょう。登校前には、熱はないか、体の痛みやだるさはないかなど、体調を必ずチェック。この時点で参加が難しいようなら、無理をしないようにしましょう。

球技に参加する前に、爪が伸びていないか等のチェックをしましょう。準備運動を十分に行いケガ予防にも気を配りましょう。

球技参加後は、風邪を引かないためにも、汗の始末を忘れずに！



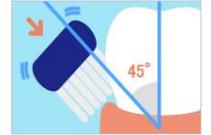
歯周疾患予防・治療のための保健

11月上旬より、歯周疾患予防・治療のためのブラッシング指導を行います。現在の歯肉をより健康な歯肉にしてほしいと考えています。今回は、対象者のみの個別指導を実施します。

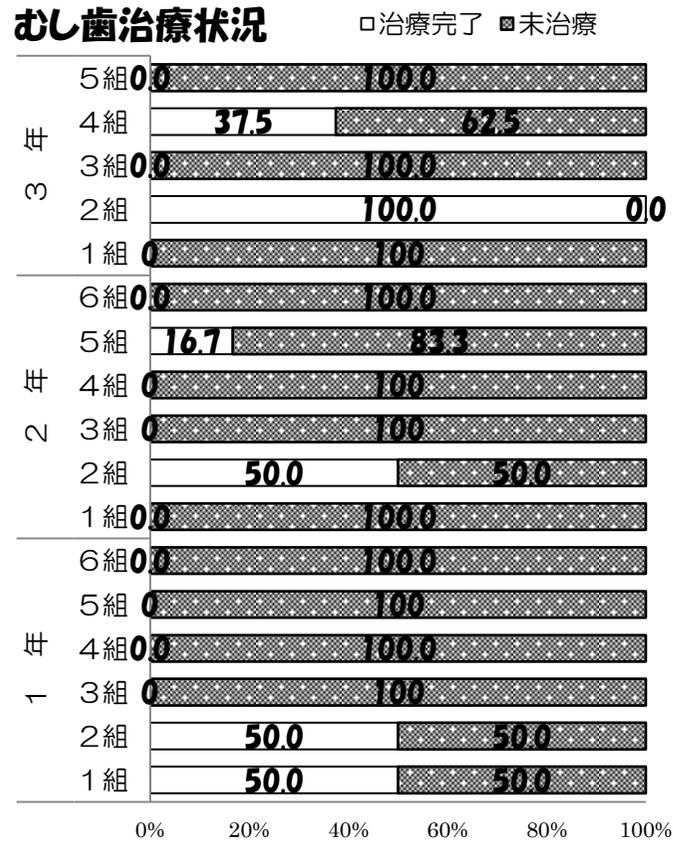
歯周疾患について再度確認し、その後の自分の歯や口腔の状態を観察し、歯肉炎予防・治療のための正しい歯磨きの方法を身につけましょう。

<歯磨きの3つのポイント>

- ① 毛先45度に
歯ブラシの毛先を、歯と歯ぐきの境目に45度の角度あて、軽い力で小刻みに動かします。
- ② 軽い力で
重さにするとすると、150~200g程度の力で磨きましょう。歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力です。
- ③ 小刻みに磨く
5~10mmの幅を目安にして、歯ブラシを小刻みに動かします。1~2本の歯を磨くくらいに、丁寧に磨きます。



むし歯治療状況



左のグラフは学級別のむし歯の治療状況です。前期終了後、治療率100%は、1クラスだけでした。

全体的にみても、治療率は**15.9%**です。まだまだ治療をしていない人が多いので、**できるだけ早く、治療することをお勧めします。**後期になり、下校時刻も早くなりましたので、部活動に忙しい1・2年生も治療に通りやすくなっています。受験をひかえている3年生は、受験期前に治療を済ませましょう。

