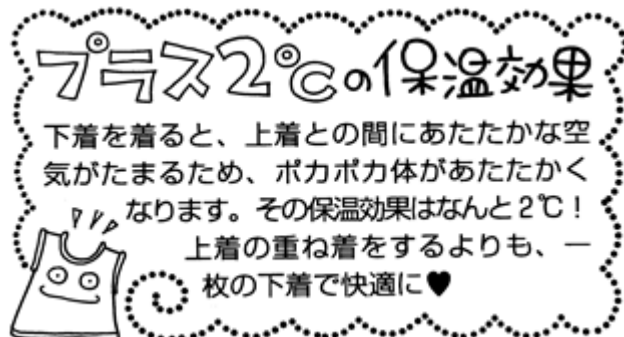




令和5年11月15日
大泉町立西中学校
保健室

朝夕の風が冷たく感じる季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますが、かぜの症状や普段と少しでも異なる場合は自宅で休養したり、医療機関を受診したりして自分の健康管理に努めましょう。

合唱コンクールや期末テストが近づいてきましたね。体調を整えて、万全な状態で臨めるようにしましょう。



○まだ歯の治療にっていない人へ・・・歯の治療をお願いします。

まだむし歯・要注意乳歯の治療にっていない人に「歯科受診のすすめ」を再配付しました。早めに受診してください。

むし歯は、「ミュータンス菌」による歯の「病気」です。今からしっかり治しておかないと、今後むし歯の周囲が腫れて歯肉炎もひどくなっていきます。口臭の原因にもなりますし、若いうちから歯が抜ける・・・ということもあります。将来の自分のために歯を大切にしてください。

歯科医院で定期検診



歯と口をいつも健康に

令和5年11月3日		
歯・口の健康診断結果と受診のすすめ		
保護者様 (年 組 氏名)		
大泉町立西中学校 校長 町田 諭史		
過日行われました歯科検診の結果を下記の通りお知らせいたします。「受診してください」の欄に○印のある人は、早めに歯科医院を受診してください。歯科受診時には、本書を必ず持参し、その結果を主治医に記入していただき、学校に提出してください。今後とも歯・口の健康づくりに心がけてください。		
異常なし	特に異常は見られませんでした。これからも歯みがき・食生活に注意し、歯・口の健康維持につとめましょう。	
要経過観察	CO(シーオー)	このまま放置するとむし歯になる可能性が高い歯があります。歯みがきをていねいにしてむし歯にならないように気をつけましょう。
	GO(ジーオー)	歯肉に軽い腫れや出血などが見られますが、今のうちなら適切な歯みがきで治ります。ご家庭でのブラッシング、食生活に十分気をつけましょう。
受診し	疾病異常	説 明
	C(むし歯)	むし歯は自然には治りません。進行する前に早期に治療しましょう。
	G(歯肉炎)	歯肉が赤く腫れたり、出血する状態です。放置すると歯周炎に進行します。
	歯垢の付着	歯の周囲に歯垢が付着しています。歯垢はむし歯や歯肉炎の原因になります。

万が一この紙を提出したはずなのにまた紙を渡された、行っただけ紙をなくしてしまった、などありましたら保健室まで連絡をください。

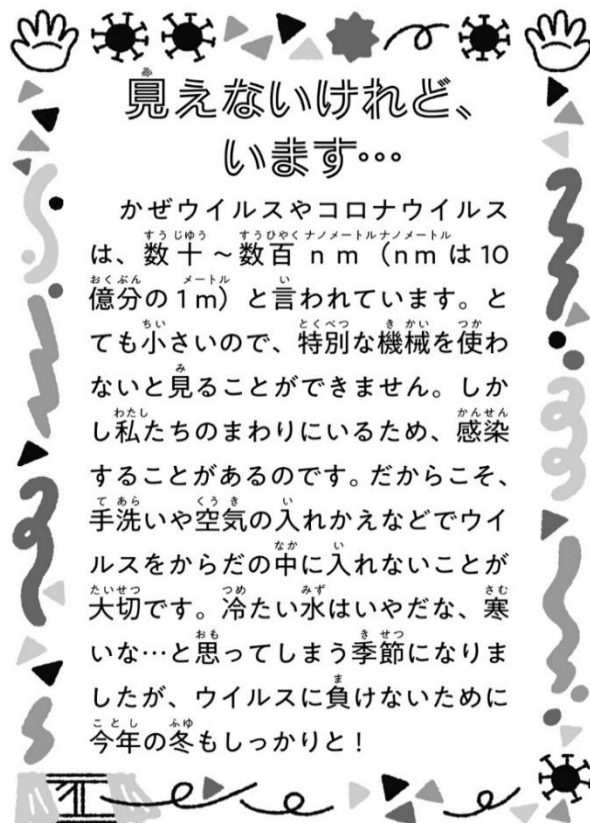
○インフルエンザが流行しています

冬が近づいてきました。さまざまな感染症が流行しやすい時期です。なぜ流行しやすいか知っていますか？

原因は冬は気温が低く、空気が乾燥するからです。寒くなると身体の免疫力や体力が落ちやすくなります。また、ウイルスや病原体が広がりやすくなることや、感染力が高まりことも原因の一つです。

感染症対策の基本は、「手洗い」「咳エチケット」「体調が悪いときは無理をせず休む」です。体調を整え、体力・免疫力をつけ感染症を防ぎましょう。

インフルエンザ・コロナウイルスで出席停止になった場合は、保護者の皆様に「インフルエンザにおける療養報告書」「コロナウイルス療養報告書」に記入、提出していただくことになります。書式は、西中学校ホームページに掲載してありますので、ご活用ください。また、ダウンロードが難しい場合は、学校で用紙を渡すこともできますのでご連絡ください。



しっかり眠れていますか？

心もからだも毎日元気に過ごすために欠かせない『睡眠』。

今年度の学校保健委員会では『睡眠と健康』をテーマに取り組んでいます。保健だよりではアンケートやコラムなどいろいろな角度から睡眠についての情報を発信していきます。一緒に眠りについて考えてみませんか？

先日西中生に睡眠についてのアンケートをとりました。（239人回答）
夜11時頃に寝る人が多いようです。塾や習い事があってなかなか早く寝られない！という声が多くありました。夜12時以降に寝ている人が67人いました。
もう少し睡眠時間を確保できるよう、時間の使い方を工夫してみましょう。

