

ほけんだよい



2月

立花中学校 保健室

風邪、インフルエンザの流行期となりました。市内の学校でもインフルエンザ様疾患による学級閉鎖が報告されています。立花中学校では、欠席する人が少ないですが、油断は出来ません。何度も言っていますが、日頃からこまめにうがい・手洗いをきちんと行い、早寝早起きなどの規則正しい生活をより一層心がけてくださいね！

〇〇学校保健委員会がありました〇〇

学校保健委員会とは、今年度の健康状況を振り返り、より安全に、より健康に学校生活を送るためにはどうすればいいのかを学校医の先生方と一緒に考える会です。今回は、1年生・2年生の健康管理委員が参加し、学校歯科医寺浦先生によるご講演を聞きました。



❀今年の健康診断結果を振り返ろう❀

今年度の立中生の健康診断結果をお知らせします。「立中生って他の中学生と比べてどうなんだろう」と、今年を振り返り分析をすることで、立中生の健康問題が見えてきます。目が悪ければ黒板の字が読めないですし、むし歯が痛ければテストに集中できません。自分の健康管理をしっかりできる中学生になってくださいね(*^_^*)

- ◆身長、体重…ほとんどのクラスが全国平均を下回り、小柄な人が多いことが分かりました。
- ◆視力…どの学年もB以下の人が10人以上でした。メガネの度は合っていますか？
- ◆う歯(むし歯)…むし歯があるのに治療へ行ってない人がまだたくさんいました。



健康管理委員が考える立中生の健康問題



- ・寝不足の人が多。(だから身長が低い?)
- ・むし歯の治療へ行かない人が多いから年々むし歯がある人が増えている。
- ・目が悪いのにメガネをかけていない人がいる。
- ・ハンカチ、ティッシュを持ち歩いていない人が多すぎる。
- ・手洗いをこまめにしていない=体調を崩しがち
- ・換気を呼びかけても協力的でない時がある。
- ・朝ご飯を食べてきていない人が多い。



手洗いは健康管理の基本中の基本です!

手洗いをしそこないやすい部位



- もっとも手洗いをしそこないやすい部位
- やや手洗いをしそこないやすい部位

〈手洗いのタイミング〉

- 体育の後
 - 移動教室の後
 - 昼食を食べる前
 - 部活動の前
 - もちろんトイレの後も
- 手洗いの後はきちんとハンカチで拭きましょう!!

POINT

