

ほけんだよい

平成27年9月10日 川越市立富士見中学校 保健室 No.5

もうすぐ体育祭！！

2学期に入り、早1週間。雨の日が続き、過ごしやすい日々が続いています。あなたの体調はいかがですか？ 気温や生活の変化のせい、熱を出したり、かぜを引いたり、おなかをこわしたりしてしまっている人もいます。

17日木曜日は体育祭！！保健室に聞こえてくる応援練習の声は、もうすでに気合十分。みんなの意気込みを感じます。悪天候で思うように練習が出来ませんが、次のことに気をつけて体育祭練習をし、本番を迎えましょう！！

「けかに注意！」…防げるけがはしっかり防ごう！

- ① 準備運動を徹底的にする。
- ② 集中して競技する。
- ③ 普段から落ち着いた生活をし、まわりにも気を配る。

「熱中症にも注意！！」…急に暑くなることも予想されます！

- ① 水分・塩分をしっかりとる。
- ② 自分自身の健康観察をして体調管理する。
- ③ 睡眠や食事をしっかりとる。

その他、タオルを持ってくる、手洗い・うがいをこまめにする、体育着の土ほこりは外でしっかりとたたいてから教室に入る…などは、感染症予防と体調管理、そして周りの人への配慮でも大切なことですね。

生活リズムをもどすカギは
す・い・み・ん

防げる
けがは
防ごう！

生活リズムの戻し方

2学期が始まって、夏休みの生活リズムから抜けだせないでいる人。リズムを戻すカギは、睡眠です。

就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、就寝時刻を決める。

決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

光
眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

体温
体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



「感動は挑戦から！！」…わたしの夏休みの挑戦！」

わたしはこの夏、なんと！富士山に登ってきました！！幸いにも天候と体調が良好で、頂上でご来光を拝むことが出来ました！

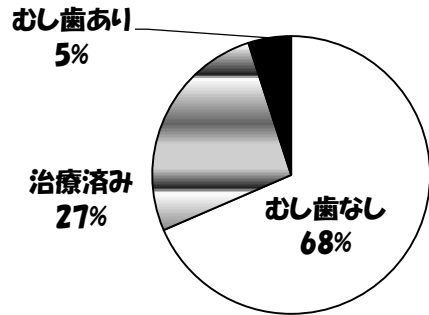
登っている途中は苦しいけれど、とにかく…ホントにともかく、歩みを一歩進める。その繰り返して着実に頂上へ近づきそして頂上に立つことが出来ました。この実体験は、小さな一歩の積み重ねの大切さを短時間で体感した出来事で、これって色々なことにも当てはまるなあ…と素直に感動したわたしでした。

その後、某自動車会社のCMから「できるかできないか、じゃない。やるかやらないか、だ。」という言葉が流れ、これから自分を奮い立たせる言葉にしていこうかと思っています。…そう、またいつか登りたいな…と筋肉痛を乗り越えた今、また考えているわたしです。まさに「感動は挑戦から！！」を実感した夏休みでした。

【富士見中生徒の歯の様子】

1 むし歯治療の状況

むし歯治療の状況【9月4日現在】



4月に実施した歯科健康診断を基に、9月4日現在のむし歯の治療状況をグラフにしてみました。上が富士見中全校生徒のグラフ(%)で、下が学年毎のグラフ(人数)です。

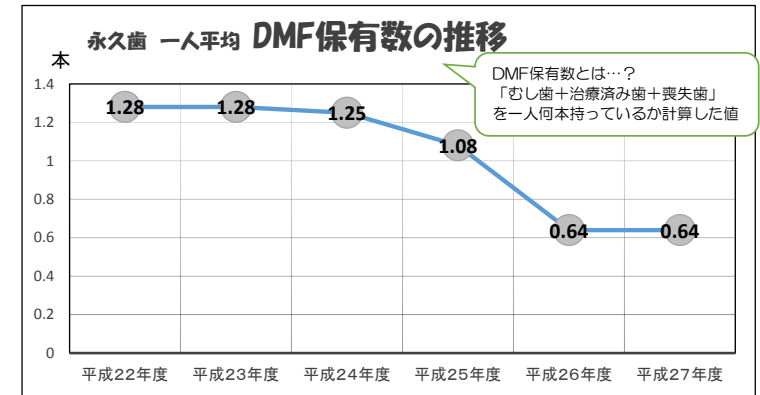
*乳歯も含んだ歯全体の状況です。一人ひとりがしっかり治ってきていることがわかります。

これから、体育祭、合唱祭、社会体験、修学旅行、受験…と忙しいみんな。大切なときにつらい思いをしないよう、4月にむし歯があった人はもちろん、新しいむし歯に気づいた人も早く治しましょう！！

むし歯は自然には治らない…ならば早いうちに治してしまいましょう！！

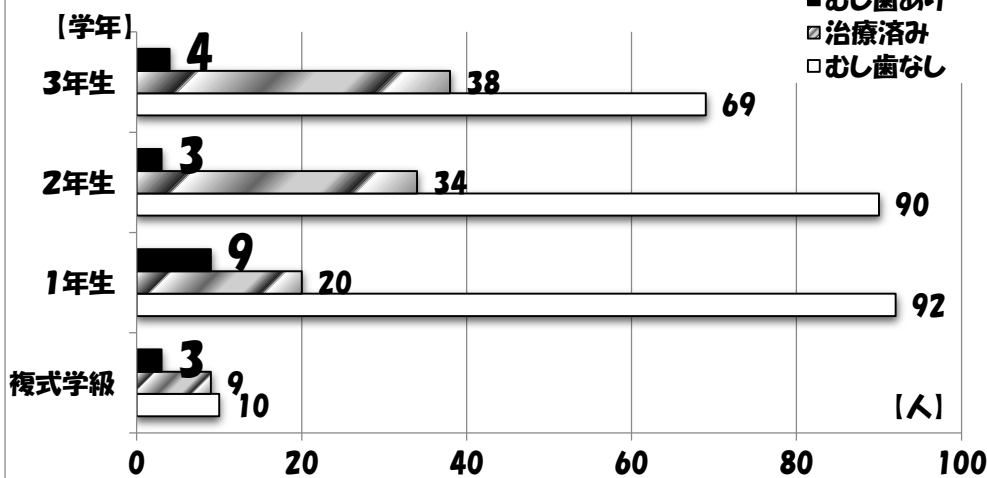
2 学校歯科保健状況調査(毎年9月上旬現在)から

毎年9月上旬現在で、全生徒の永久歯の状態の調査が全国的に行われます。その資料から報告します。

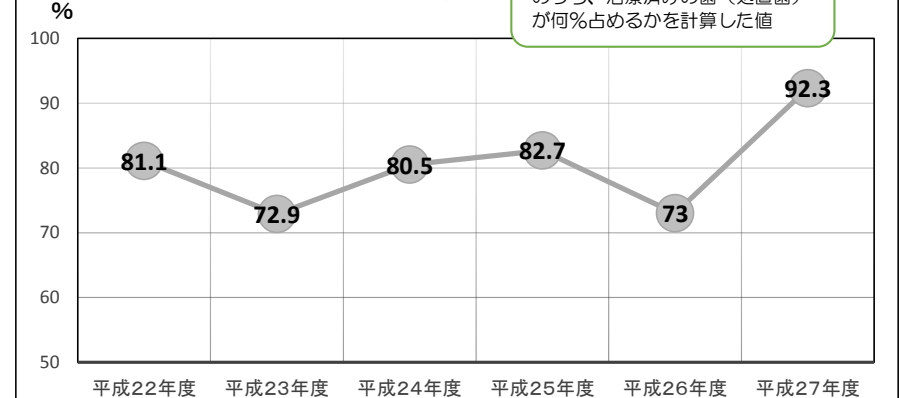


このグラフは、富士見中の生徒は、真っ白な歯の生徒が大変多く、治療した歯とむし歯のままの歯と抜けてしまった歯が一人平均1本以下(2年続けて0.64本)ということです。その本数は、少なれば少ないほどよい結果で、富士見中の生徒の歯は、どんどんよくなっていることがわかります。

むし歯治療の状況【9月4日現在】



永久歯 処置歯率の推移



このグラフは、むし歯になってしまった歯がどれほど治療してあるかを、それらの歯の本数から計算したものです。

左のグラフからもわかるとおり、今年はみなさんがとってもよく歯を治療したので、90%を超え、過去の資料を見ても富士見中の最高記録です！！すごい！！ むし歯全員治療ももうすぐです！！