ほけんだより 11月

笠懸中学校　保健室
平成 30 年 11 月 6 日

11 月 8 日 いい歯の日

夏休み明けに、クラス全員の歯科受診が完了した 1 年 3 組は、群馬県の良い歯の学級に選ばれました！11 月 28 日に前橋市にある群馬会館で表彰式があります。今年は受診率 100%を達成したクラスに給食の『選べるご褒美』を提供しています。

1 年 3 組は焼きそばと杏仁豆腐のおかわり独占権を獲得。12 月の献立には、3 年 1 組が選んだみかんゼリーが出ます。お楽しみに！

みなさんのクラスも、ぜひ 100%達成して、ご褒美をゲットしてください。

春の歯科健診で、むし歯や歯周病の治療が必要と言われたのに、まだ終わってない人がいます。
今年中に治療してスッキリしましょう。
目指すのは治療率 100%！

カゼは自然に治っていくけれど、
むし歯は放っておくとどんどん悪くなるよ！

歯の正しいみがき方検定

1. 歯みがきの目的は［　　］をとりのぞくこと
2. みがき残しが多いのは「［　］と［　］の間」「［　］と歯ぐきの境目」「かみ合わせの面」
3. 歯ブラシの［　　］をきちんと歯に当てよう
4. 歯ブラシの毛先が［　　］すぎないくらいの力でみがこう
5. 歯ブラシは［　　］に動かして、1～2本ずつていねいにみがこう
6. ［　］でチェックしながらみがくと、みがき残しが少なくなるよ
7. 歯ブラシを横にしてもうまく当たらないところは、［　］にしてみがこう
8. 寝ている間はだ液が少なくなってむし歯になりやすいから［　］前は特にしっかりみがこう
9. 力が入りすぎる人は［　　］を持つのと同じ持ち方で
10. 歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしていたら［　］しましょう

あなたの点数は
（1問10点）
／100点

◎ 80～100点	知識はバッチリ！これを生かして毎日みがこう
○ 50～70点	知らなかったことはなにかな？今日から意識してみがいてね
△ 20～40点	せっかくみがいても、みがき残しがたくさんあったかも。正しいみがき方を覚えてね
× 10点以下	どんなふうにみがいてたのかな？答えを見ながら一つひとつやってみよう

★こたえ
①歯垢
②歯
③毛先
④広がり
⑤こきざみ
⑥鏡
⑦たて
⑧寝る
⑨えんぴつ
⑩交換

スポーツ障害に気をつけて

スポーツ障害って？

同じ動きをくり返したり、特定の個所だけを使いすぎて起こるケガのことです。成長期は骨や筋肉の発達が未熟なので、負担がかかって、起こりやすいのです。

思いあたるところはないかチェックしよう

- □ 肩や腕の関節に痛みがある
- □ 肩や腕の関節が動かしづらい
- □ 腕をまっすぐ伸ばせない
- □ 脚のつけ根や脚の関節に痛みがある
- □ 脚のつけ根や脚の関節が動かしづらい
- □ 腰を曲げたり伸ばしたりすると痛みがある
- □ 腕や脚にしびれがある

1つでもチェックがついたら病院へ

★放っておくと、治療に時間がかかったり、スポーツ復帰ができなくなったりします。

★スポーツ障害を防ぐために、スポーツの前と後のストレッチを十分に！

体温が低くないですか？

ヒトの体温は、ふだん36～37℃くらいに保たれています。
これより低いと、こんな症状が起こります。

- 手足などの末端が冷える
- 体がだるい　・疲れやすい
- むくみやすい　・集中力がない
- カゼなどをひきやすい

体温を上げたい人は
冷たいものを食べすぎない
バランスよく食べる
運動をする
おふろは湯ぶねにゆっくりつかる
規則正しい生活をする
いらないダイエットをしない

保護者のみなさま　お元気ですか？

合唱祭が近づいてきました。数ある学校行事の中でも特に力が入っていて、子ども達の歌声はますますきれいでのびのびしていて、聞いているだけで元気が出ます。頑張っている子ほど、本番が近づくにつれ心が不安で弱っていることも。そんなときは、お布団を優しくかけもらうだけで、なんとなく心が温かくなり安心感をもらえる感じがするものです。もう親子でとなり合って寝ていないかもしれないけど、時には頑張っている我が子の足先から肩までしっかり包み込むように、そっとお布団をかけてあげてみては。私も保健室に来る子に元気になって欲しくて、お布団を掛けるときは意識していることです。

次女が適応指導教室を体験しました！（次女のその後）

学校へ行けなくなった次女が「適応も見てみたい」と言ったことを担任の先生に伝えたら、学校側と適応指導教室の先生が連絡を取り合ってくださいました。そして適応で心理士さんと親子面接をしました。面接後、まだ利用している生徒が誰もいない時間帯だったこともあり、気楽に、興味深く見学をしたり指導員さんとお話していた娘でした。面接の翌日「今日からさっそく行ってみようかな」と言って片道自転車で 30 分かけて通って行きました。が、いざ、通ってみると、学校も違う知らない生徒が３～４人いて、ものすごく緊張して、ひと言もしゃべらず、2 時間過ごして帰って来るのが限界だったようです。でも「無理なく」「自分のペースで」と言っていただき、その後も何度か午前中だけを目標に出かけていきました。慣れない適応に行くことで、「部活行きたいなぁ～」という思いがさらにふくらんできたのか、夫が、学校のスクールカウンセラーさんとお話する日に、「学校に行くけど、一緒に行くかい？」と何気なく誘ったら、娘も便乗して学校へ行きました。そしてそのままふんばって、部活に出て帰ってきました。部活の仲間が今までと同じように接してくれたこと、帰りの電車で一緒になった 1 年生の後輩が、人なつこい子で気軽におしゃべりしてくれたこと、アンサンブルのメンバーに自分も入っていたこと、全部嬉しかったようで、上気した顔で報告する娘を見ていたら、どうにか部活とつながれないかと私の中で欲が出てきてしまいました。娘と一緒に学校へ行き、学年の先生に相談しました。昨年担任だった先生は、1 年かけて娘の特性を理解してくださった方で、娘とのやりとりを聞いていても、娘が先生をとても信頼していることがうかがえました。先生が「学校で A（娘）の顔を見られたら嬉しいから、管理職や他学年の先生達とも相談してみるよ。」と言ってくださり、学校に登校できない娘でも部活に出てもオッケーなように、会議でかけ合ってくれました。娘のためにこんなお願いをして申し訳なくて、でも、今の娘の気持ちを大事に思ってくださる先生方がありがたくて、目の前の先生を拝みたい気持ちでした。何日かして担任の先生から連絡が入り、「部活に行く前に必ず自分で職員室か保健室に行き、『今　来ました』、と報告することを条件に、部活に参加しても良い」ということになりました。電車で学校に行き、先生に挨拶をして、部活の仲間と交流できる。もう言うことないくらいです。できることが一つずつ増えていくことがとても嬉しいです。授業に出ていない娘が部活の時間にいたら「なんで？」と疑問に思う生徒がいると思います。「なんで？」と聞かれたら、どうする？と娘に聞きました。娘は「先生にお任せします」と言いました。私は今のありのままを伝えてもらっていいと思っています。先生がどんな言葉でなんて伝えてくれるかはお任せしました。気持ちのどこかにはいつも不安があるのかもしれないけど、前を向こうとしている次女が、常に私の頭に、心に、いる毎日です。だからこそ、意識して、その他 3 人のきょうだいとの時間を大切にしたいと思っています。