

保健だより



11月10日は「いいトイレの日」

札幌市立幌東中学校保健室
令和6年(2024年)11月1日
第10号

11月7日は立冬で、暦の上では冬になるそうです。札幌でも、10月20日の早朝に、例年になく早い初雪が降りましたね。これからは、気温が低い日や、空気の乾燥する日が増えてきますので、あたたかくして過ごしてください。風邪をひいたかな?と思ったら、体をあたため、消化に良いものを食べ、水分をとってしっかり休むようにしましょう。

歯みがきチェックを習慣に ～11月8日は『いい歯の日』～

毎日行っている歯みがきですが、実はとても難しいものだという事は知っていますか?プロである歯科衛生士さんでも、歯ブラシだけですべての汚れを取るの、難しいことなのだそうです。きれいにみがけているか、歯みがきの仕方
のチェック方法を知って、きれいな歯を保ちましょう。

11月8日は『いい歯の日』 3Stepで歯みがきチェック

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

きちんとみがいたつもりでも、上の3ステップでチェックしてみると、みがき忘れがあったり、食べかすが残っていたり、ザラザラした場所があったりと、意外ときちんとみがけていないことがわかんと思います。特に朝の歯みがきは、時間がないことも多いので、みがきのこしは意外と多いはず。夜に鏡を見ながら丁寧にみがく時間をとったり、定期的に歯医者さんでみがき方を教えてもらったりして、みがきのこしのないようにしましょう。

色覚検査を行います ～1年生のみ希望調査を配付しました～

毎年、1年生を対象に色覚検査の希望調査を行っています。1年生で、検査を希望される場合は、11月7日までに申込書の提出をお願いします。

色の見え方は年齢によって変わるものではないので、これまでに検査したことのある生徒については検査を受ける必要はありませんが、2・3年生で色覚検査を受けたことがない生徒や、工業系の高校に進学を考えていて念のため検査を受けておきたい生徒は、保健室で検査できますので、担任や保健室まで知らせてください。この場合、必ずおうちの人と相談しておいてください。



医薬品と上手に付き合おう ～その2～

前回の保健日よりでは、「薬の用法・用量を守りましょう」というテーマでした。今回は、「自分の薬を知っておこう」「保健室での薬の扱い」についてです。



【自分が何の薬を飲んでいるのかを知っておきましょう】

- ・大人になれば、自分の体のことを自分で説明できるようになっている必要があります。中学生のみなさんも、何かあった時に説明できるよう、いつも服薬している薬や、持参している薬がある人は、それが何の薬であるかを知っておきましょう。
- ・薬の名前は難しいことも多いので、正式名称を覚える必要まではありません。まずは、「朝、頭が痛かったので、痛み止めを飲んでます。」「病院で出された抗生物質こうせいぶっしつを飲んでます。」という程度から始めてみましょう。



【保健室での薬の取り扱いについて】

- ・他人に薬を処方する行為は、医師以外を行うことができません。そのため、保健室で生徒のみなさんに薬を渡すことも基本的にはしていませんので、知っておいてください。
- ・持病や生理痛などで、薬が必要な人は、自分の分を忘れずに持ち歩くようにしましょう。



保健室の質問箱 開催中！ ～試行期間12月6日まで～

保健日より9号でお知らせしていた「保健室の質問箱」に、質問がありましたので、いくつか回答します。

【質問①】周りに流されやすく、他の人にも迷惑をかけてしまう自分が嫌いです。どうすればよいでしょうか。

【回答】周りに流されないようにするために、「〇〇はやめる」「自分は△△だと意見を言う」などと決めて、予行練習したり、よく見るところにメモしたりすると良いかもしれません。しかしながら、「周りに流される性格」は、「周りに合わせられる柔軟な性格じゅうなん」とも言えます。あなたは、協調性のある優しい人なのではないでしょうか？悪いことに流されてしまうのであれば、その長所を大切にしてみてもどうでしょうか。素敵な長所だと思います。

【質問②】先生に相談したい時、担任以外の学年の先生に相談するのは、迷惑ですか？実際先生方は、どう思われているのですか？

【回答】各学年主任の先生3名に聞いてみました。

1-1 鈴木先生「まったく迷惑ではありませんし、ウェルカムです。先生たちはチームで動いているので話しやすい先生に話してもらって、あなたの悩みが解決されればそれが一番うれしいです！」

2-1 坂上先生「その先生にしか聞けないこともあると思うので、全然大丈夫です。いつでも来い！」

3-1 長田先生「むしろちょっとうれしいです。」

【幌東中保健室の質問箱】

他にも質問が来ていましたので、次回以降の保健日よりで回答予定です。(届いた質問はきちんと読んでいます!)
体や心の質問があれば、右のQRコードから入力してください。



フォームはこちら!
スマホでも
chromebookでも
OK♪

フォームは、ホームページには掲載しません。

感染症について

感染症の流行はありませんが、咳をともなう風邪が流行っています。気を付けてください。

【幌東中の感染者情報】(10月8日から10月30日までの報告分)

水痘(水ぼうそう) 6 名 のみ ※出席停止ではありませんがマイコプラズマ肺炎の報告あり