

ほけんだより 12月

令和3年12月8日(水) 大河原町立金ヶ瀬中学校 保健室

2021年も残すところわずかとなりました。みなさんにとって今年はどうな一年でしたか？ 楽しかったことやうまくいったことはもちろん、悩んだことも、しどろもどろしたことも、失敗したことも、全て大切な経験だと私は思っています。その経験を新しい年に活かし、日々成長していきたいです。今年一年、ありがとうございました。



内科校医 河内 三郎 先生より

12月2日、校医の先生方と保護者

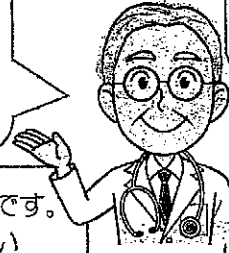
代表の方をお招きし、学校保健委員会を開催しました。この会は金中生の健康面と体力面などについて話し合う会です。

会議の中で、校医の方から金中生と保護者の皆様へメッセージをいただきましたので紹介します。ぜひ参考にしてみてください。



コロナ第6波は来ると予測して引き続き対策を続けましょう。インフルエンザや感染性胃腸炎の流行はまだ見られませんが、換気、手洗いをしっかり行いましょう。

中学生の頭痛はあまり心配のいらぬ片頭痛が多いです。でも、月に10回以上痛み止めを飲まないといけないほど、頻繁に頭痛が起こる時には、病院に行きましょう。市販の痛み止めを多用することで、かえって頭痛が引き起こされることもあるので要注意！



成長期のやせは、将来の骨粗しょう症の原因の一つです。適正体重を保ち、適度な運動をすることで、骨にほどよい負荷をかけ、骨を強くしておくことが大切です。

思春期は体の成長発達に比べ、神経系の発達が追いつかず、この時差によって心身のバランスが崩れやすい時期です。不安定な時期は中学～高1位まで続きますが、成長と共に少しずつ改善することが多いので、あせらずいきましょう。

歯科校医 遠藤 実 先生より

むし歯が多いと強くかみしめることができません。片側の歯だけで噛むくせがある時も同じです。スポーツでよいパフォーマンスをするためにもむし歯はしっかり治療しましょう。

寒くなってきました。登下校中、手をポケットに入れてはいませんか？ 転んでケガをしないよう、気を付けてね。



転んだり何かにぶつかったりして歯に衝撃が加わると歯の神経が壊死し、歯が変色することがあります。見た目では判断できないので、歯に外力が加わった場合には歯医者さんに相談してください。

保護者のみなさまへ

親子のコミュニケーションは、中学生の時期にもとても大切です。特に食事の時間は、お子さんの心身の様子(サイン)に気付くチャンスです。ぜひ一緒に食事をし、会話を楽しんでくださいね。

大掃除は なくした物が 見つかるチャンス!

ということで、自分の部屋やバッグの中を片付けて、保健室から貸し出した保冷剤やジャージなどが見つかったら、速やかに返却をお願いします。

他人に貸し出せず困っています。身辺をスッキリさせて新年を迎えましょう!

