

# ほけんだよりのが

平成 29 年度 大泉学園 堺市立大泉中学校 保健室

## 体育大会が無事に終わりました！

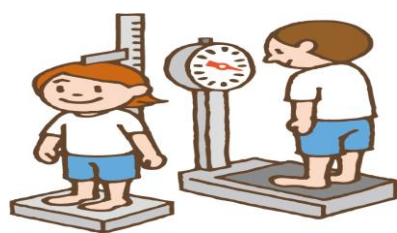
心配していた天気にも恵まれ体育大会日和でした。朝晩、とても涼しくなり過ごしやすくなりましたが、日中はまだまだ日差しが強いです。そんな中、大きなケガや熱中症などなく無事体育大会を終えることができ、とてもよかったです。

## 秋の 2 測定をします

11 日（水）3 時間目 8 年生

13 日（金）1 時間目 7 年生 4 時間目 9 年生

今回は体育の時間に体育館で行います。視力検査は 11 月にしますので測定結果を返却するのが 11 月中旬ごろです。結果が気になる人は、保健室に聞きに来て下さいね。



## 7 年生、歯みがき指導をしました～デンタルフロスを使いましょう～

今回のテーマは「歯肉炎をふせごう」です。8・9年生覚えていますか？  
大事なことは学んだことを継続していくことです。80歳になっても 20 本以上自分の歯を保つためには毎日の歯みがきが大切です。

★初期の歯肉炎は歯みがきで治せます！

★歯と歯茎の境目を歯ブラシの毛先が広がらない強さで磨こう！

★夜寝てる間はほとんど唾液が出ないのでお口の中の細菌が繁殖しやすいです。



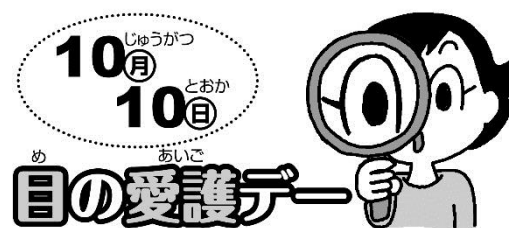
**歯肉炎とは・・・**  
①色 赤や赤紫、  
②形 丸い、  
③さわった感じ ぷよぷよしている（グミみたいな感触）、  
④出血する



### 1 学期歯科検診の結果

GO（部分的に歯肉炎）

7年 23%，8年 32%，9年 16%



予防・改善のために連続使用は

1 時間以内！

## 目に優しい生活を送りましょう

IT 機器（TV、パソコン、スマートフォン、TV ゲームなど）を長時間、悪い姿勢・環境（画面が近すぎ、部屋が暗いなど）で使うことにより起こる目の病気や、それがきっかけで起こる全身症状・・・今、話題の「IT 眼症」になっていませんか？

おうちでルールを決めて目を大切にしましょう！

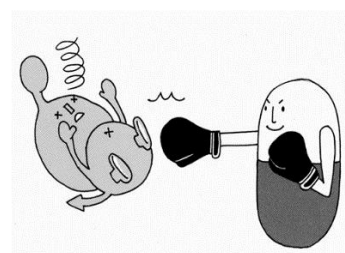
## 薬を正しく飲めていますか？

- ★用量・用法を守る
  - ★コップ 1 杯の水かぬるま湯で飲む
  - ★錠剤を砕いたりカプセルを開けたりしない
- 薬が持つ効果を安全にそして最大限に引き出すのに一番大切なことは薬を正しく飲むことです。



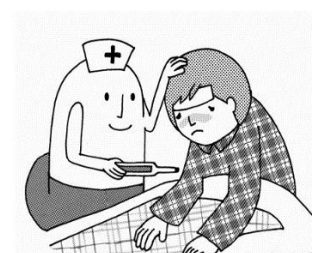
## 「薬」の役割ってなんだろう？～正しく使うために～

細菌やウイルスをおさえる



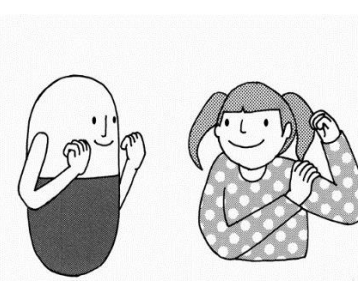
さまざまな病気の原因となるのが細菌やウイルスです。薬には、細菌やウイルスをおさえて、取りのぞく役割があります。

症状をやわらげる



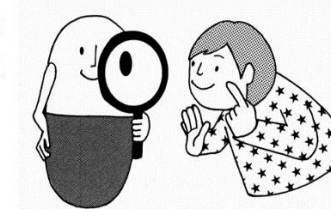
熱や痛み、だるさなどのからだの症状だけでなく気分がすっきりしないと心臓の症状をやわらげる役割もあります。

抵抗力を高める



からだの抵抗力を高めたり、病気にかかるのをふせいだります。

からだの状態を知る



病気にかかっているかや病気の状態を調べる検査でも薬が使われることがあります。