

保健だより

2023. 11. 8 玉川中 保健室



正しい姿勢を保とう

11月8日はいい歯の日です。5月の歯科検診では、治療が必要なほどではないものの、定期的に観察が必要だと診断された人が多くいました。特にCO（う歯になりかかっている歯）の診断を受けた人が多くいました。

保護者の皆様へ ～歯科健康診断結果の再通知について～

6月に歯科検診の結果を通知しましたが、治療が済んでいない人にはもう一度結果通知をお渡ししました。受診が済んだら学校に提出してください。早めに受診して大人になっても健康な歯を維持できるようにしておきましょう。治療が済んでいてまだ提出していない人は、再度受診する必要はありません。保護者様が記入してご提出ください。軽度の歯垢や歯肉炎の診断を受けた人は188人いました。かかりつけの歯科医院で定期的に診てもらうことをお勧めします。

今月の目標は、「正しい姿勢を保とう」です。

寒くなってきたせいか、ポケットに手を入れて背中を丸めて歩いている人を見かけます。正しい姿勢には沢山のメリットがあります。自分の身体の健康を保つことができるよう今から実践してみましょう。

◇正しい姿勢

机と腹部の間にぎりこぶし1個分開ける

足の裏は床につける

こんな姿勢になっていませんか? 背骨がゆがんで内臓に負担がかかります

肘を付く ふんぞり返る 猫背で歩く

正しい姿勢でいることのメリット☆

- 脳に酸素が行きわたり集中力が上がる
- 呼吸が深くなり代謝がよくなる
- 自律神経が整いやすくなり、不眠等が改善する
- 疲労物質がたまりにくくなり、疲れにくくなる
- バランス良く負荷がかかるので、身体の不調を予防できる
- シャキッとしていてかっこいい! (玉中生徒の意見)

◇ シャキッ

尿二次検査回収日 11/14 (火) 朝保健室へ 予備日 11/15 (水)
検査が必要な生徒にのみお知らせします。前回提出できなかった生徒はこの日に出してください。

2年生対象の薬物乱用防止教室が10月17日に開催されました。学校薬剤師 工藤大志先生から、市販薬の正しい使い方、カフェインの摂取について、違法薬物の心身への影響等についてお話を伺いました。2年生の感想の一部を紹介します。

・今日のお話を聞いて私は最初大麻やシンナーだけが薬物乱用になると思っていたけど、市販の薬も使用方法を間違えると薬物乱用になるということがわかりました。これからは薬の正しい使用方法を身につけ、気をつけて生活していきたいと思いました。

・普段使っている接着剤でさえ薬物になる場合があるというのを聞いて、市販のものも危ないんだなと感じました。薬物には隠語があるのでだまされて買ってしまう可能性があるので気をつけたいなと思いました。

・今日のお話をきいて、保体の授業でやったことなどを思い出しながら聞いていました。オーバードーズなどは耳に何度か入ってきたことはありましたが、市販で売っている薬ということは初めてききました。改めて薬物の怖さを知りました。友人や知らない人などに勧められたらきちんと断ろうとも思えるようになりました。ネズミかわいそうでした。

・最近ニュースなどでコカインやマリファナを使用した罪で有名な人が逮捕されているところをよく見ます。やはり乱用してはいけないものを使用するのはダメだと思うし、自分も絶対使わないし、誘われても断る決心が前よりしっかりつきました。昔より身近に薬物があることを考えてみるとほんと怖いです。まわりに薬物を使用しようとしている人がいたら止めようと思います。

・芸能人やアーティストなどが薬物乱用をしたというニュースをよく見て、危険なものであるとはわかっていたと思います。ですが、どのくらい危険か、どんな影響を及ぼすのか具体的に教えていただき、絶対にしてはいけないと改めて気付かされる大切な機会になりました。甘い言葉にだまされずに、薬物を自分から遠ざける努力をしていきたいと思います。

・薬物を乱用することによって色々な害があることや、周りの人にもめいわくになったりすることがわかりました。危険なドラッグが自分たちの周りにもあることで、家族や知人が巻き込まれてしまうことや友人からさそわれることもわかりました。これからは、良いことと悪いことのくべつをつけるようにしたいです。

・今日の「薬物乱用防止教室」で、自分が知らなかったことについて知ることができました。受験勉強などに使うエナジードリンクにはコーヒー約3杯分のカフェインが入っていることにとっても驚きました。私たちは来年受験生になりますが、こういったものを摂取しすぎないように気をつけていきたいと思いました。身近な「薬物乱用」について私はもっと知りたいです。

