保健だより11月

No.10　令和8年11月2日
行田市立忍中学校　保健室

11月になりました。体育祭や音楽会などの行事が無事に終わり、ホッとしている一方で、疲れが出てきた人もいるのではないのでしょうか。一度体を休める期間にできるといいですね。また、疲れていると免疫力が下がり、風邪や感染症になりやすいです。感染症対策を徹底するとともに基本的な生活リズムを整え、風邪に負けない体をつくっていきましょう。



11月8日は「いい歯の日」

春の歯科健診の結果

春の歯科健診の結果を紹介します。まだ治療していない生徒は早めに歯科受診をしましょう。



学年	１年生	２年生	３年生	全校
むし歯のある人	6人	11人	4人	21人
治した人	5人	3人	2人	10人
治していない人	1人	8人	2人	11人
受診率	83.3%	37.5%	50%	47.6%

臨時歯科健診を実施します

日時：11月19日(木)・11月26日(木) 9:00～
対象者:1年生・2年生(19日) / 前欠・みずしろ・3年生(26日)
会場：保健室
学校歯科医：松田先生(坂詰歯科)、林先生(林歯科)

当日の朝は
歯磨きを忘れずに！

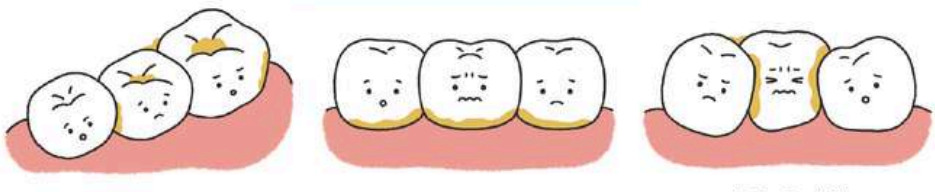


臨時歯科健診では、歯や口の健康状態の変化を確認し、
むし歯や歯の病気の早期発見と適切な受診につなげることを目的としています。



鏡でcheck✨みがき残し0（ゼロ）

みがき残しやすいところ



奥歯　　歯と歯ぐきのさかいめ　　歯ならびがデコボコしているところ

✨✨✨ みがいているとき・みがき終わったときに、鏡でチェックしましょう ✨✨✨

歯ブラシの交換時期は？

⇒A.約１ヶ月

交換時期の目安は約１カ月と言われています。それより早くても、毛先が広がったら交換しましょう。毛先が広がると汚れを落とす力が落ち、丁寧に磨いてもきれいになりません。

11月は、保健委員によるお昼の放送を行いますのでお楽しみに。

体育祭の救護係









体育祭では、保健委員会が救護係を分担し、けがの応急処置や記録などを丁寧に行ってくれました。当日のけが人は11人、体調不良者は0人でした。保健委員会のみなさん、ありがとうございました！疲れがたまっている人も多いと思います。しっかり休養をとり、体調を整えてくださいね。

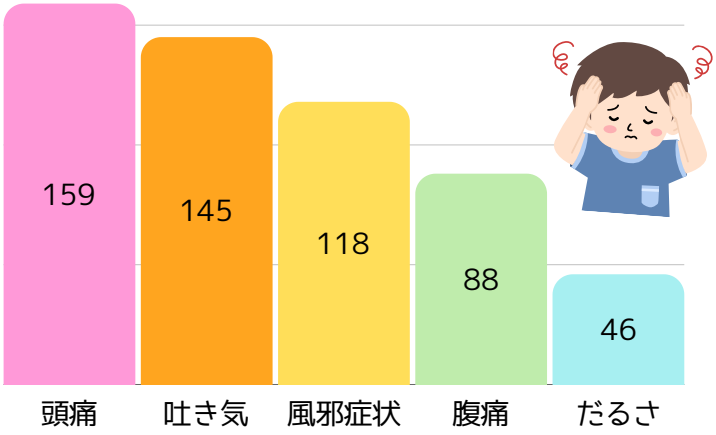


頭痛に悩まされていませんか？

保健室では、頭痛を訴えて来室する生徒が多く、図のとおり、忍中では昨年159人が頭痛で来室しており、内科症状の中で最も多くなっています。今回は、保健室でも対応することが多い、「片頭痛」と「緊張型頭痛」について紹介します。また、頭痛は重大な脳疾患が潜んでいる可能性もあるため、慢性的な症状が続く人は、小児科や頭痛外来のある病院の受診を検討してください。



令和７年度保健室利用(内科)



	片頭痛	緊張型頭痛
誘因	空腹、脱水、睡眠の過不足、光や音、月経、気象、ストレス	長時間の同一姿勢、精神的な緊張、ストレス、運動不足、寝具など
痛みの部位	頭の片側	頭の両側
痛みの特徴	・時間が決まっていない ・何もできず、じっとしている ・動作で悪化する　・嘔吐 ・脈打つような痛み	・平日の朝　・長く続く ・テレビやゲームを見ていられる ・運動や入浴で和らぐ ・圧迫感や締め付けのある痛み
対処法	・頭を冷却する　・運動を避ける	・姿勢を正す　・ストレッチをする

保護者の皆様へ

今年度の学校保健委員会について、ご案内いたします。当日の出欠確認や事前アンケートについては、後日tetoruにて配信いたしますので、ご確認ください。ご参加をお待ちしております。

- 日時：12月7日(月)　第５校時(13:35～14:35の予定)
- 対象者：１年生全員、全学年保護者
- 内容：睡眠に関する講演会　日本快眠生活研究所　山下　大　様