

学校に行く前の健康チェックをしよう



夏休みの生活から、学校の生活リズムに慣れてきたところかと思いますが、なんとなく心と体がついていけず、保健室を訪れる人が増え始めています。

少し保健室で休んで気持ちを落ち着かせたり、リフレッシュすると、教室へ戻っていけることが多いのですが、中には、朝から体調が悪かったのに無理をして登校してきてしまう人もいます。

疲れが出やすいこの時期は、朝の健康チェックを行っていただき、無理をして辛い症状が悪化してしまわないように気を付けてください。

学校に行く前に体調が悪くなったら……

下に挙げたような体調のときは、おうちの人と相談して、無理をして登校せずに、お休みすることが大切です。

熱がある



激しいせき・くしゃみ



頭痛



腹痛・激しいげり



はき気がする（はいた）



- ・耳、のどに痛みがある
- ・強いけんたい感（体のつかれ）
- ・目や皮ふに激しいかゆみがある など

無理をして学校に行くと……

体調が悪いにもかかわらず、無理をして学校に行っても、授業に集中できず、体調も悪化してしまいます。しかも、感染症にかかっていたら、ほかの人にうつしてしまうこともあります。

頭がぼーっと
する……

ゴホゴホ

授業に集中
できない……

だいじょうぶ？



頭がぼーっと
する……

ゴホゴホ





<秋の歯科検診を実施しました>

9月19日に歯科校医の橋本先生による歯科検診を実施しました。

橋本先生は、むし歯になりそうな歯があったり、歯肉炎や歯垢がみられた人には一人ひとり丁寧に歯の様子について教えてくださいました。

検診の結果をお渡ししていますので、ご確認ください。

要注意！



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。

もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる？

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（歯髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など



痛みが出たら早めに歯医者さんへ

歯の気圧痛

<健康観察カードをお返しします>

発 育 測 定		名 前				
学 年	項 目	8 月	9 月	10 月	11 月	1 年間の成長
1 年	身長(cm)					
	体重(kg)					
	肥満度(%)					
	保護者印					
2 年	身長(cm)					
	体重(kg)					
	肥満度(%)					
	保護者印					
3 年	身長(cm)					
	体重(kg)					
	肥満度(%)					
	保護者印					
4 年	身長(cm)					
	体重(kg)					
	肥満度(%)					
	保護者印					
5 年	身長(cm)					
	体重(kg)					
	肥満度(%)					
	保護者印					
6 年	身長(cm)					
	体重(kg)					
	肥満度(%)					
	保護者印					

肥満度(%) = $\frac{\text{実測体重(kg)} - \text{身長別標準体重(kg)}}{\text{身長別標準体重(kg)}} \times 100$

肥満度のめやす

-20%以下	： やせすぎ	-19%～-10%	： やせ
-9%～-1%	： 標準	20%～29%	： 軽度肥満
30%～49%	： 中等度肥満	50%以上	： 高度肥満

夏休み明けに実施した計測の結果をお返しいたします。

お子様の成長をご確認ください。

各学年の8、9月の身長・体重・肥満度(%)をご確認いただき、該当する学年の保護者印欄に押印をお願いします。

9月30日(火)

までに学校へご返却ください。
よろしくお願いいたします。