

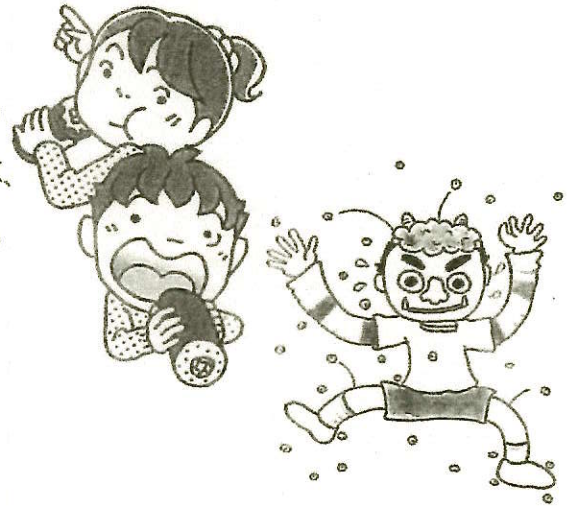
楽笑 2月号 ～桜馬場中ほけん部～



令和6年2月2日
長崎市立桜馬場中学校
保健室
(文責: 養護教諭 柴田)

家の人と読みましょう。

先日、2024年が始まりましたばかりと思いきや、気がついたらもう2月となりました。気温差も激しく寒い日もありますが、2月4日(日)は「立春」。暦の上では春の始まりです。そして立春の前日にあたる2月3日は節分です。節分は季節を分ける日で、人々が健康で幸せに過ごせることを願って悪いものを追い出す日と言われています。私たちの心や体の中にも健康を邪魔している悪いもの(=鬼)があるかもしれません。どんな鬼が自分の中にいるか考えて、節分の日にしっかり追い払っておきましょう。



2月生まれの
みなさん

歯っぴーバースデー

おめでとう

< 1年生 >

< 2年生 >

< 3年生 >

= 桜中むし歯治療状況 = R6.1.31現在

早めの治療を!



1学期の歯科検診で、むし歯があった人に「治療勧告」を西付けました。その後、治療に行ったかどうかを調べたところ、今年度の桜中のむし歯治療率は、**47.6%**でした。「部活や塾などで忙しくていけなかった」という人が多かったですが、むし歯を放置しておくと、痛みがどんどん増えたり、歯の根元にむし菌が侵入して副鼻腔炎などを起こしたりします。今は痛くないから大丈夫!と思わず、早めに治療に行くようにしましょう。

※常に痛みを感じるようになったときは、むし歯は、かなり進行しています。

引き続き気をつけよう! 感染症対策万全に!

長崎県内ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症が流行していますが、近隣の学校では新型コロナウイルス感染症が少しずつ増えているそうです。また、全国的には、インフルエンザB型が流行し始めているそうです。何度も言いますが、予防をしっかり行いましょう。また、前日の夜や朝から体調がすぐれない時は、無理をせず、しっかりと体を休めるようにしましょう。

今すぐできること! みんなで心がけよう。「教室の換気」*換気は大切な感染症対策です!
換気をあきらめないで!

考えてみよう! 閉めきった部屋の空気どうなっているかな?

- ① 二酸化炭素がたまる。 → みんなの口をく息で、二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながる。
- ② ウイルスがたまる。 → 空気中をたどる細菌やウイルスがたまり、体に入り込むリスクが高まる。
- ③ ホコリやダニ・カビが増える。 → ホコリやダニ・カビはアレルギーの原因になり、知らぬ間に口や鼻に吸い込んでしまっていることもある。

→ つまり...

閉めきったまの状態で、さまざまな「体の不調」をきたすことにつながります。

そこで!! 校中は常時換気として、廊下側の天窓を開けて、常に換気をするようになりました!



空気の通り道を作って、新鮮な空気で頭も心もスッキリして授業を受け続けよう!

保健部さん 声かけよろしくお願いします!

< あなたはどっち? 知らん顔する? 報告する? >

感染症対策として設置した消毒液。体育科の先生から「こわれていた」という報告を受けました。もしかしたら、落ちてしまったのかも、部活中、ボールが当たったのかも...と思いましたが、それにしても、その場に居た人にきちんと報告してしまかたなという残念な気持ちでいっぱいでした。小さい頃、「物にも命があるんだよ」と教えてもらった人もいます。きっとこの消毒液は痛かったはず。自分がしたわけじゃなくても、こわれているのを見かけたら、報告にきてください。でも知らん顔する人よりもきちんと報告してくれる人が校中にはたくさんいることを私は知っています。先日、勇気を出して、「部活中にボールが当たってこわれました、すみません」と報告に来てくれたさん。あなたのこの勇気は、消毒液も救われました(私の心も)。ありがとう。さんのように心優しい校中生成もっともと現れますように。



しばた

月に発生した能登半島地震。何とも言えない気持ちで被害の様子をテレビで見えています。そんな中、被災した高校生が避難場所にいる小さな子どもを対象に、その子たちを元気づけようと、一緒に遊びながら遊んでいるニュースが流れました。高校生自身も被災しただけに、「自分たちができること」と自ら考え、行動する姿に感動しました。そして、本校でも生徒会のみなさんがメッセや募金活動を率先に行っている姿を見て、遠く離れていても、被災地の方のために自分たちができることを考え行動すること。きっと被災地の方の心の栄養になり、みなさん自身の心の栄養にもなるのだと思う。みなさんの温かい思い(心の栄養)をつないでいきたいと思います。

*能登半島地震において亡くなった方々のご冥福とお祈り申し上げますとともに被災された皆様へお見舞い申し上げます。