



保健だより

羽生市立東中学校 保健室

令和8年10月5日



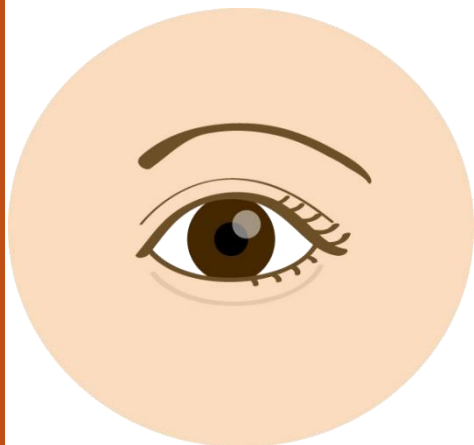
夏休みが終わったかと思えば、あっという間に10月になりました。

9月の後半から、体調不良で欠席をする生徒が増えました。また雨の日が多かったため、頭痛やだるさを訴える生徒が多かったです。インフルエンザが例年より早く流行しています。基本的な手洗い・うがいの予防策を徹底して、元気に過ごしましょう。



10月10日
目の愛護デー

大切な目はたくさんのものに 守られています



まゆげ おでこから流れてくる汗が目に入らないようにする。

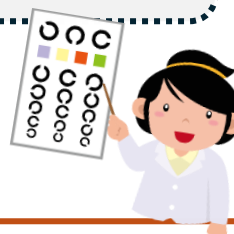
まつげ ほこり等のごみなどが入らないようにする。

なみだ 乾燥や感染を防いだり、目の表面の傷を治し、滑らかにしたりしている。また、酸素や栄養を共有している。

まぶた 眼球の保護をしている。また、目を閉じる、開くの動きをすることで、まばたきをさせている。

まばたき 涙を目の全体に広げて、目の表面を潤している。ほこりや刺激から守り、目の汚れたときには流しやすくしている。

毎日みんなの体で一生懸命働いている目を、大切にしましょう。定期健康診断・視力で勧告書が発行されている生徒は、医療機関を受診しましょう。



◆麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動◆

令和8年10月1日～11月30日まで、国民一人一人の意識を高め、薬物乱用の根絶を図ることを目的としています。

大麻！検挙数の半数は若年層！！

薬物乱用の入り口はタバコの喫煙からと言われています。さらに「大麻乱用期の渦中」と言われているほど、問題になっています。



中学生のみなさんのすぐそばにも、薬物は近づいています。薬物は、自分の心と体を壊し、周りの大切な人の心を傷つけるものであることを忘れずに過ごしてください。

◆臨時歯科健診が行われています◆

9月～10月にかけて、臨時歯科健診が行われています。むし歯の有無を中心に健診を進めています。受診した生徒全員に結果を配布するので、治療が必要な生徒は速やかに受診しましょう。



「歯がきれいですね！」

ここまでの健診で、定期健康診断・歯科健診のときよりも、学校歯科医の先生から歯を褒められる生徒が増えています。美容に対する意識が高い若者が増えています。ぜひ歯の美しさや健康にも意識を高めてほしいです。

◆「夏休み歯みがきカレンダー」より◆

ブラッシング不足が東中学校の生徒の課題ではありますが、歯みがきの習慣はしっかりできている印象でした。

右の図に黄色く色がついている部分にみがき残しが目立ちます。毎回の歯みがきで意識してみがきましょう。



歯と歯茎のさかいめに

みがき残が多い！