

# すくのび



令和5年10月4日  
牧中学校 ほけんだより  
No. 9

10月10日は銭湯の日。1010（せんとう）の語呂合わせと、以前「体育の日」だったことも関係しているそうですよ。

疲れも汚れも落としてくれるお風呂。暑い夏はシャワーだけだった人もいるかもしれませんが、これからの季節は風邪予防にも欠かせません。ぬるめのお湯がオススメですよ。

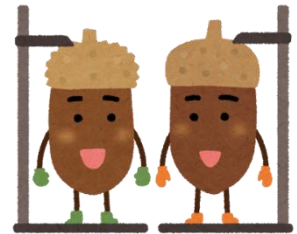


## 発育測定・歯科検診を実施しました

2学期の発育測定と秋の歯科検診を実施しました。

発育測定の結果は「わたしの健康」で確認をしましょう。自分の身体の変化に注目です！身体の変化で心配なことがある人は、いつでも保健室に来てくださいね。

歯科検診の結果、歯科医院での治療や検査が必要とされた人には「受診のお勧めの用紙」を配付しました。むし歯の有無にだけ注目するのではなく、歯垢や歯石はなかったかを注目しましょう！口の中の健康は、全身の健康につながっていますよ。



## 【薬はなぜ水で飲むの？】



季節の変わり目は体調を崩しがち。風邪をひいて、インフルエンザにかかって…薬を飲む機会もあるかと思います。飲み薬は「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれていることが多いです。「お腹の中で他のものと混ざるし、何を飲んでも一緒」と思う人もいるかもしれませんが、それは間違いです。

以下のようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょうね！

- × 緑茶や紅茶 … カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強く出て、不眠や震え、吐き気などを起こすことがある。
- × 牛乳 … 薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなる。



## まえむき♡ことば

時間って、命の一部なんです。 By. 平尾誠二

## \* 保護者の皆様へ \*



### ①「わたしの健康」について

- ・ 2学期の発育測定の結果が記載されている「わたしの健康」を配付しました。
- ・ 春の健康診断の結果から医療機関に受診されたお子さんは、受診日も記載してあります。(10月4日までに提出された分)
- ・ **ご確認後は押印し、10月11日(水)までに学校へ提出**してください。
- ・ 「異常なし」とならなかった項目で、まだ医療機関に受診されていないお子さんは、**なるべく早めに専門医療に受診**していただければと思います。

### ② 歯科検診の結果について

- ・ 秋の歯科検診の結果、医療機関での治療や検査が必要とされたお子さんには「受診のお勧めの用紙」をお渡ししています。
- ・ かみ合わせ・歯並び「要受診」の「受診のお勧めの用紙」の配付は、これまでは原則中学校3年間で1回としていましたが、お知らせ配付の規制がなくなりました。**以前相談済で受診の必要がない場合は、その旨を保健室へお知らせ**ください。
- ・ 「歯石」は、歯みがきでは取り除けません。**歯科医受診し、歯石を取り除いて**もらってください。**歯石をそのままにしておくと、むし歯や歯周病につながります。**

### コラム 薬を飲むタイミングを覚えておこう！

薬はコップ1杯の水で、必ず量とタイミングを守って飲むことが大切です。

- ・ 食前とは…食事の30分前
- ・ 食後とは…食事の後30分以内
- ・ 食間とは…食事と食事の間(食後2時間くらい)
- ・ 寝る前とは…寝る前の1時間以内

