

保健だより

平成23年7月7日
北区立赤羽岩淵中学校

蒸し暑い日が続き、体もだるくなりますね。
体が暑さに負けて、食欲がなくなりがちですが、
モリモリ食べて、体をしっかり作りましょう！

定期健康診断が終わりました。

- 健康診断は、やった後が大事です。
- 受診が必要とされた人で、
まだ医療機関を受診していない生徒は、
お知らせを持って、早急に受診し、受診結果を学校に提出してください！

- 治療が必要な人は治療を！
- 歯みがきや姿勢など、生活習慣の改善を！

内科検診で気になったこと

姿勢の話

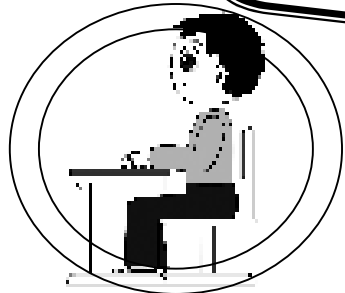
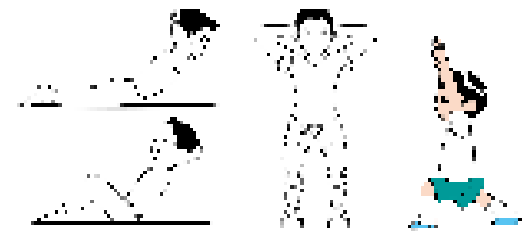
姿勢が悪いと・・・

- *ヘルニア（骨の圧迫）内臓の圧迫
- *腰痛、肩こり、頭痛、膝痛
- *集中力、やる気が長時間持たない。

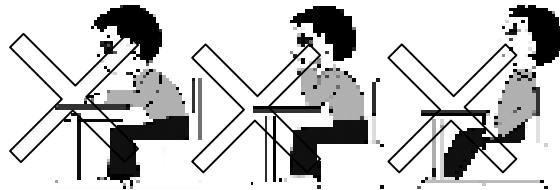
成長期のみなさんは、骨も筋肉も未熟です。



正しい姿勢を持続できるように、
骨盤周りの筋肉、腹筋、背筋を
バランスよく、鍛えましょう！



授業中、いつも正しい姿勢をとれるようにしましょう！



“歩き方”も気になります！

- *極端な内股
- *足を引きずるような歩き方
- *歩幅の小ささ

まず、外履きの減り方をチェックしよう！
左右・外内のかたよりは、ないかな？
かたよっている人は、ゆがみのある証拠です！

大股で歩いて、足の筋肉をたくさん使おう！

熱中症は予防できる！



運動の前は、水分を十分とっておく。

運動するときは、20分毎に、水分補給をする。
軽い運動から始める。
屋外活動は、帽子をかぶる
長時間の屋外活動は避ける。
睡眠を十分にとる
寝不足や体調が悪いときは、無理をしない。

運動前の健康チェックポイント

- かげ気味など体調不良ではないか。…… 体内の水分、塩分が失われやすい状態
- 朝食を食べてきているか。…… 水分、塩分の事前摂取が不足
- 寝不足をしていないか。…… 体温コントロール機能が鈍る

水分補給には、スポーツドリンク？

「汗をかいたら、スポーツドリンク。」「熱中症予防にスポーツドリンク。」
そんなイメージが作られていますが、
健康体の皆さんには、ちょっと濃すぎ！ 糖分也多すぎ！ なのです。

運動の程度、汗の量によって、上手に活用しましょう！

軽い運動、通常の汗をかく程度
スポーツドリンクの必要なし！
食事の塩分・糖分の摂取で十分対応できる。

1時間以上の激しい運動をする場合
スポーツドリンクを薄めて飲む！
1.5～2倍に薄めて飲もう！

増えてます。ペットボトル症候群

手軽なペットボトル飲料。実は糖分をいっぱい含みます。1本飲むだけで、1日の基準を超えてしまう飲み物もあります。
糖分をとりすぎると、糖尿病になりやすくなります。

清涼飲料水の、飲み過ぎに気をつけて！

普段の水分補給には、糖分を含まない、お茶を飲みましょう！

| 商品名 | 容量 | 砂糖の量 |
|-----------|-------|-------|
| コカコーラ | 500ml | 54.0g |
| ccレモン | 500ml | 49.0g |
| カルピスウォーター | 500ml | 56.5g |
| アクエリアス | 500ml | 26.5g |
| ポカリスエット | 490ml | 32.8g |

一日の砂糖摂取
目安 50g だよ！

あなたの口の中、大丈夫？

（むし歯があった人）

| | 1年 | 2年 | 3年 |
|------------|-----|-----|-----|
| むし歯があった人 | 32人 | 29人 | 29人 |
| 治療報告を済ませた人 | 10人 | 4人 | 3人 |

むし歯治療率は、今のところ、20%弱です。

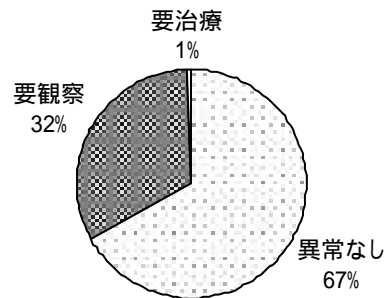
まだ治療を開始していない人は、すぐに歯医者さんへ行きましょう！

一方で、**要観察とされた人のうち、13名も歯医者を受診してくれています！**

“むし歯治療”のための歯医者さんではなく、

“むし歯予防”のために歯医者さんに行くのも大切なことです！

（3人に1人は、歯肉炎！）



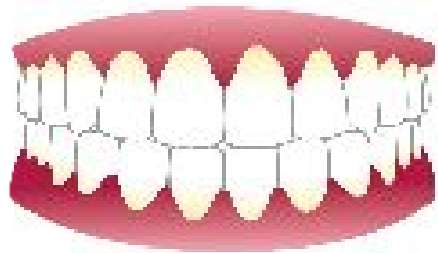
歯肉炎 = 歯肉(歯ぐき)の炎症のこと。

磨き残しがあると、そこに細菌がたまって、歯肉に炎症を起こします。

「要観察」、「要治療」と言われた人は、どこが磨けていない場所なのか、鏡を見て確認し、意識をして磨きましょう！

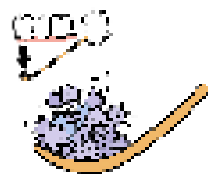
歯肉炎のチェックポイント

- 赤みが強い
- 丸みがある
- 歯を磨くと血が出る



むし歯や歯肉炎の原因を作るのが、**口の中の細菌**です。

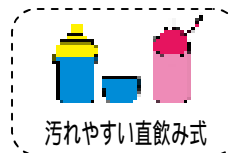
歯に付いている白いネチネチした**歯垢**。歯垢は、単なる食べかすではなく、細菌の集まりです。



歯ブラシを小刻みに動かすのが、歯垢を落とすコツです。



保健委員会で、歯磨きアンケートを実施中。皆さんが口の中のメンテナンスに関心があるのか結果をお楽しみに！



今使っている水筒、ヌルヌルしていませんか？

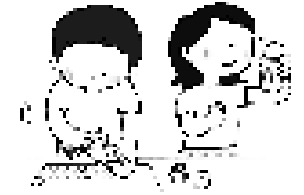
もし、ヌメヌメ、ヌルヌルしていたら、それは、細菌が繁殖した状態。

(三角コーナーや排水口のヌメリと一緒に！)

特に、コップに注がず、口をつける直飲みタイプは、お口の細菌が水筒にうつり、細菌が繁殖しやすいのです。

水でゆすぐだけでは、細菌は残ってしまいます。

ストローやゴムパッキンなどのパーツや、ボトルの底は、しっかり洗い、塩素剤などで殺菌消毒をしましょう！



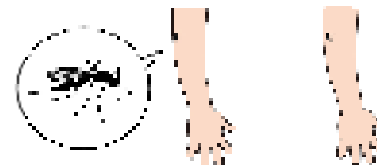
パーツを分解して洗う！

むだ毛の処理。の処理の話

どこの毛をムダと思うのか。それは人それぞれです。気になるなら、処理をしても良いと思うけど、、、保健室で気になるのは、処理で傷を作り、そこに炎症を起こしてしまう人がいることです。

処理をした後は、皮膚や毛穴に小さな傷ができます。清潔に保ちましょう。皮膚にとっては、負担がかかるので、無理な脱毛はしないでね！

気づきやすい 気づきにくい



むだ毛は何のために生えるのか？
感覚を鋭くし、体を保護するため。

生えててムダな毛じゃないのです。

対象：1年生

麻しん・風しん（MRワクチン）

第3期予防接種をお願いします！

現在、赤岩中1年生の接種率は、**60%を超えました。**ご協力ありがとうございます。

接種の期限は今年度末までですが、なるべく早めの接種をお願いいたします。

なお中学生の場合、接種予診表により保護者の同意が確認できれば、保護者の同伴がなくても、接種できることになっています。

講演会のご案内

7月31日(日) 10:00~11:45

北とぴあ 14階 カナリアホール

テーマ：わが子とどうつきあう？

～ひきこもりの若者と暮らす家族へ～

講師：臨床心理士 稲富 正治先生

ご家族や知人に悩まれている方がいる場合や関心のある方、どうぞ、ご参加ください。

申込先 北区障害福祉課

赤羽相談係 3903-4161

歯を失う原因

