

保健だより11月

平成28年11月7日
南中学校 保健室
第7号

秋の終わりから冬の初めに吹く冷たい風を「こがらし」と言います。木に残る枯れ葉を吹き飛ばすような強い風で、漢字では「木枯らし」「凧」と表します。寒さに慣れていないからだには、木枯らしの風はあっという間に冷たく感じます。衣服の調節に気を配り、体調をくずさないように気をつけましょう。



11月8日はいい歯の日

歯の健康は、私たちの生活を豊かにします。自分の歯が20本以上あれば、食べ物を美味しく食べることができ、また、食いしん坊も強く、元気に活動できます。

歯を失う最大の原因は、歯周病です。歯周病は、歯と歯肉の間にたまったプラーク（歯垢）が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していきます。重度になると、歯肉が歯を支えきれなくなり、歯が抜けてしまいます。予防には、毎日の丁寧な歯みがきはもちろん、よく噛んで食べ、唾液の分泌量を増やすことも大切です。



難しいけれど健康効果はバツグンです。

めざせ！治療率100%！！

今年の歯科検診で
むし歯のあった生徒は…

1年 12人
2年 2人
3年 4人

5ヶ月たち、治療済み
・治療中の生徒は…

1年 7人
2年 1人
3年 2人
(11月1日調べ)

むし歯がますます
酷くなるよー！
早く治してー！



むし歯や要注意乳歯の治療はしましたか？
11月現在の治療率は70.1%です。未治療生徒へは冬休みに「治療のおすすめ」をもう一度配ります。すぐに治療しましょう！
治療したけど、まだ受診報告書を提出していない人は必ず提出してくださいね。



自覚をもった行動を 感染症対策

かぜ・インフルエンザや感染性胃腸炎など、感染症への対策が本格的に始まる時期になりました。「インフルエンザの予防接種に行ってきた〜♪」と

保健室に報告をしにきてくれた3年生もいました。まずは『うつらない』ための予防が第一です。しかし、それでもかかってしまったときには、周囲の人に『うつさない』、流行を拡げないための行動が求められます。

『うつらない』も『うつさない』も、難しいことをする必要はありません。『うつらない』ための手洗い・うがいや食事・睡眠・運動、『うつさない』ための安静・休養や咳エチケット…これまでに学んできた対策をそれぞれが自覚をもって実行していくことが大切です。



免疫力を高めるポイント

食事



バランス良く、3食きちんと
とることが大切！

睡眠



夜ふかしをせず、心身の疲れを
しっかりとろう。

体温



体温が低いと抵抗力もダウン…。
お風呂などで温まろう！

笑顔



なんと笑うだけで免疫力アップ！
いつも笑顔を忘れずに。

運動



適度に体を動かすことで
ストレスの解消にも！

2学期の身体測定結果

() 内は4月からの増加量

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	156.7 (+3.6)	47.5 (+2.0)	153.9 (+1.7)	43.8 (+1.1)
2年	162.6 (+2.8)	51.2 (+2.3)	156.0 (+0.9)	48.9 (+0.5)
3年	165.7 (+1.7)	55.7 (+2.6)	155.4 (+0.5)	50.1 (+0.2)

夏休み明けに身体測定を行いました。半年で身長が6cm以上伸びた生徒もいました。ただし、身長・体重の増減は一人一人違います。大切なのは、自分の身長と体重のバランスがとれているかです。その目安が健康カードに書かれている「肥満度」ですが、チェックはしましたか？

食事・睡眠・運動を偏らせず、健康な身体づくりをしましょう。

