

ほけんだより11がっ

H26. 11. 4

我孫子中保健室

冷え込む季節になりました。気温が下がり空気が乾燥してくると流行するのがカゼ。本格的なシーズンを前に今からカゼに負けない**身体づくり**を意識した生活を続けてください。**手洗い・うがい**は当然、**しっかりとした栄養と十分な睡眠**をとり、積極的にカゼ予防に取り組みましょう。

インフルエンザのシーズンもまもなくです。欠席扱いにはなりませんので、右記のとおり、出席停止の期間をご確認ください(→)。



インフルエンザの出席停止期間について

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

11月8日はいい歯の日

「むし歯」や「歯肉炎」、「要注意乳歯」は治療しましたか？今年の歯科検診では“要受診”と診断された人が多く、全校で426人もの人に、歯科受診を勧める手紙を渡しています(1学期)。そのうち受診したのは、まだ80人程…治療率が約20%と低いのが心配です。早めに受診するようにしましょう。

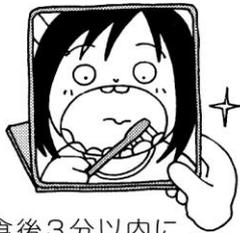
いい歯の秘訣!

正しい歯みがき習慣を身につけよう!



歯を失う最大の理由はむし歯と歯周病です。どちらも主な原因となるのがプラーク(歯垢)。正しい歯みがき習慣を身につけて、歯についたプラークを除去することが、いつまでもきれいな歯を保つ秘訣です。次の点を心がけて、目指せ8020!

食べたらすぐみがく!



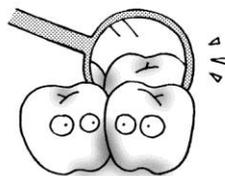
3食後3分以内に3分間が理想です

毛先の揃ったきれいな歯ブラシを使う



歯ブラシは直角に当て、一本一本ていねいに

歯垢のつきやすいところを重点的に



「歯と歯の間」「歯と歯肉の間」「奥歯の溝」「歯の裏側」

デンタルフロスや歯間ブラシも上手に活用



歯と歯の間に食べ物がつまりやすい人におススメ

保健委員会から

新しく保健委員会委員長になりました、中井美音です。皆さんの生活の基盤である健康を支えられるよう努力していきたいと思っております。よろしくお願ひします。さて、このごろ急に気温が下がり、体調を崩す人が増えてきました。これからの時期、歌声コンクールや到達度テストなど大きな行事がたくさんあります。そんな大切な行事に元気に参加するためにもまずは皆さん自身が、自分の健康を意識してほしいと思っています。保健委員会は換気や手洗いうがいの呼びかけを行い、皆さんに健康を意識してもらうよう努力していきます。ご協力お願ひします!!

“スポーツ障害” …聞いたことがありますか？

「ぶつけた」「ひねった」などのケガ（スポーツ外傷）によるものではなく、運動によって負担が蓄積し、関節や腱・筋肉などに痛みやだるさを引き起こすものです。運動を続けていて痛みを感じることがあったら、早めに病院へ行きましょう。

主なスポーツ障害	痛くなる部位
ジャンパー膝	ひざの前側
ランナー膝（腸脛靭帯炎）	ひざの外側
シンスプリント（脛骨過労性骨膜炎）	すねの内側
アキレス腱炎	アキレス腱
足底筋膜炎	足の裏
腰椎分離症	腰
野球肘	ひじの内側
テニス肘	ひじの外側から前腕
オスグット病	ひざの下
シーバー病（踵骨骨端症）	かかと

<予防するために…>

- ☆運動量が適切か見直す。
- ☆正しいフォームを身につける。
- ☆ストレッチを十分に！
- ☆痛みを感じたらアイシング！



成長期に、成長軟骨が筋肉に引っ張られて障害を起こす病気ですが、特にスポーツによって起こりやすくなります。

中1の秋に多い…スポーツ貧血

スポーツ貧血とは、運動をしている人に多い、次のような原因による貧血です。

- ① スポーツで汗をかくことで体の鉄分が失われる（鉄欠乏性貧血）
- ② 踏みつけによる足の裏への強い衝撃で、赤血球が壊れる（溶血性貧血）



中学生になって生活が変わり、夏休みの練習や秋の大会などを乗り越えてきて、「最近だるい」「記録が落ちている」などの症状がある人は、徐々に貧血が進行している可能性があります。基礎体力があるので、症状が進むまで気付きにくいのが特徴です。病院で相談してみましょう。

貧血なんでも Q & A

Q 貧血ってどんなこと？

A 赤血球が減少し、細胞が酸欠状態になること

貧血とは、全身の細胞に酸素を運ぶ働きをしている赤血球が不足し、細胞に酸素が足りなくなっている状態です。貧血になると、めまいがしたり、疲れやすかったり、肌がかさかさしたり、肩がこって頭が重く感じたりします。

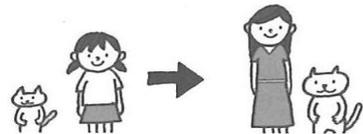


貧血によい食べ物って何？ Q

Q 貧血になりやすい人は？

A 成長期の子ども、特に女子は注意が必要！

9～18歳ごろの子どもは、身長がぐんぐん伸びたり、筋肉や血液量も増えたりする時期なので、それだけ鉄分が必要になります。ところが、偏った食事をしたり、無理なダイエットをしたりすると、血液中の鉄分が足りなくなり、貧血になりやすくなります。特に女子は月経が始まるなど、大人の体に変化する時期なので、注意が必要です。



A レバーや魚介類、まめ類、海藻など、鉄分の多い食べ物です

貧血によい食べ物(100g中に含まれる鉄分の量)

豚のレバー…13mg	凍り豆腐…6.8mg
はまぐり(つくだ煮)…7.2mg	きなこ…9.2mg
干しエビ…15.1mg	ひじき…55mg

