



ほけんだより 11月号

平成 27 年 11 月 4 日
益子中学校 保健室

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日の寒暖差が大きいと体調を崩しやすくなります。これからより寒くなってくるので、規則正しい生活や汗の始末などを心がけ、健康なからだづくりを意識しましょう。

聖が丘祭 健康部門

10月24日(土)、聖が丘祭展示部門において、保健委員会主催の健康部門が開催されました。今年は、「よりよい生活習慣について知ろう!!」のテーマのもと、食事・運動・睡眠について調べた内容を掲示し、より身近に感じていただくため、様々な体験コーナーを設置しました。



食事と健康について (1年生)

事前の調べ学習をもとに、食品群クイズ、カロリークイズ、手洗いチェックのコーナーを実施しました。食品群クイズでは様々な食品を第6群にわけ、食事のバランスを考える機会としました。カロリークイズでは、似ている2つのメニューを比べ、どちらが高カロリーなのかを知ること、必要カロリーの選択に興味を持つ機会としました。手洗いチェックでは、日常の手洗いで汚れはどの程度落ちているのかを知り、正しい手洗いを学ぶ体験をしました。

運動と健康について (2年生)

事前の調べ学習をもとに、BMIの計算、肺活量アップ訓練、握力アップ体験のコーナーを実施しました。BMIの計算では、自分の体型を知り、正しいボディマスイメージを身につける機会としました。肺活量アップ訓練では、風船を使用し、現在の肺活量を目で見て体感し、アップさせるための訓練を紹介しました。握力アップ体験では、歯のかみ合わせが握力にどの程度影響するのか体感し、口の健康も非常に重要であると認識する機会としました。



休養・睡眠と健康 (3年生)

目の前に迫る入試シーズンに向け、睡眠の効果や効果的な睡眠方法、メディア端末と睡眠の関係などを調べ、掲示資料として発表しました。また、疲労チェックでは、身体的・精神的な疲労度合いを知り、自分にあった休養の取り方を考える機会としました。アルコールパッチテストは、成人した際にアルコールを摂取できる体質なのかどうかを知り、急性アルコール中毒などにならないための知識として体験していただきました。

「生活習慣を見直すきっかけになった」と感想をいただきました。たくさんのご参加ありがとうございました。



1学期に実施した歯科検診の結果、受診を勧められたのに、まだ受診していない人はいませんか。むし歯や歯並び、歯肉炎はそのままにしておいて治るものではありません。悪化すれば、口だけでなく、全身に悪影響を及ぼす恐ろしい感染症です。さあ、歯医者さんへ行こう！！

鏡を見てみかいてみよう！

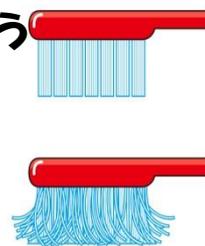
歯と歯の間や、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ・・・、1本の歯でもみがくところはたくさんあります。きちんとみがいているつもり



でも、意外とみがき残しがあり、むし歯の原因となってしまいます。1日1回は鏡を見ながらいないにみがいてみましょう！！

歯ブラシをチェックしよう

毛先の乱れた歯ブラシでは、しっかりと歯がみがけずみがき残しが多くなり、また歯肉も傷つけてしまいます。毛先が開いてきて、後ろから毛先が見えるようになってきたら新しいものに交換しましょう！



風邪・インフルエンザの季節が到来です！！

インフルエンザ予防接種を検討しよう！！

予防接種はインフルエンザに感染しにくくなったり、もし感染してしまった場合でも軽い症状ですむという効果があります。予防接種をしたから絶対に感染しないというわけではありませんが、重症化を防ぐことができるという利点があります。

ただし、医師の判断により、体質やその日の体調のよって実施できる場合とそうでない場合があります。さらには副作用が出る場合がありますので、保護者とよく相談してから決めましょう。

また、接種してから2週間以上たないと効果が現れないので、接種する予定がある人は、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。予防接種は予約が必要な場合が多いので、事前に受診予定の病院へ連絡しておきましょう。

少しずつ、発熱や風邪の症状の訴えが多くなってきています。とくに、喉の痛みや咳、頭痛の症状で保健室に来室する生徒が多い傾向があります。欠席も増えており、益中にも風邪の季節がやってきたなと感じています。

一日の寒暖差が大きな時期ですので、油断していると体が冷えてしまいます。部活動終了後、半袖・ハーフパンツで自転車に乗って下校している人がいますが、帰宅するまでに汗が冷え、体調を崩す原因になります。暑いと感じても、長そでを着用して下校するようにしましょう。

また、寒いときは上着を着るよりもまずは下着を着用してください。下着1枚で体感温度は2℃上昇すると言われていています。ジャージの半袖を下着代わりにしている人がいますが、素材が違うため、下着の変わりにはなりません。学校生活のルールでも禁止されています。

気温や体調、季節の特徴を考え、自分で対応できるようになってくださいね。

予防の基本は手洗い・うがい。そして、マスクやティッシュは必需品ですので、予備を含め、自分で持ってきてみましょう。

