

保健だより



令和7年1月8日（水）
多摩市立落合中学校
保健室 1月号

あけましておめでとうございます！

2025年は「巳年」、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」はみなさんの毎日の中でも行われています。それは睡眠です。睡眠中、体の中では成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは遊んだり、勉強して疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切です。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



2学期末には落合中でもインフルエンザやコロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症等に罹患する生徒が多かったです。多摩市内でも多くの学校が学年閉鎖・学級閉鎖を行っていました。

寒く空気も乾燥するこの時期はまだまだ感染症対策が必要です。こまめな手洗いはもちろん、部屋の加湿や水分補給、朝起きてすぐの歯磨きも効果的！各自が感染予防に努め、3学期も元気に登校してくれることを願っています。

心 のカゼにも気を付けて・・・

心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

心のカゼの原因

- ・友達とケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・塾や勉強で忙しい など

心のカゼの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・リラックスできる空間で過ごす
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間をつくる など



内科校医さんへ質問 山田先生より

Q1 身長に対しての平均体重の求め方を教えてください。身長を伸ばす方法がありますか。

成人はBMIを求めますが、中学生であれば成長曲線で見ると良いです。また、17歳までは身長に係数をかける計算式があります。(保健室に掲示していますので気になる人はチェックしてください。)

身長を伸ばすためには骨を成長させる必要があります。タンパク質、ビタミン、カルシウム等、バランスよく摂取しましょう。ファストフードは脂質が多いので注意が必要です。また、寝る前のスマホ使用は睡眠を妨げます。2時間前までにはやめましょう。運動は骨端線に刺激を与えるとともに良い睡眠に繋がります。

Q2 偏頭痛と緊張性頭痛とは何ですか。

偏頭痛は光・音・においに敏感になり脳がズキンズキンと痛くなることが多いです。痛みが片側のこともあります。ひどい時は寝込む場合もあります。約25%の人は目の前に光が見える前兆があります。緊張性頭痛はパソコン・姿勢・ストレス・肩こり等が原因で起こります。お風呂につかる等リラックスして休むことが効果的です。

Q3 朝礼中や急に立ち上がるとふらつくことがあるのですが、対処法はありますか。

起立性調整障害によるものかもしれません。ストレスや成長の過程の中で自律神経が乱れ、その中で急に立ち上がると血液が下に流れ、ふらつきがみられるのだと考えられます。多くの人が成人すれば快方に向かいます。まずは規則正しい生活で自律神経を整えましょう。そして脱水を防ぐことも大切です。不安によって悪化することもあります。

歯科校医さんへ質問 佐々木先生より

Q1 親知らずはなぜできるのですか。

親知らずはすごく悪いものというわけではありません。昔は必要とされていました。現代は柔らかいものばかり食べて顎が発達しないため、埋もれてしまう人がいます。なので、生えない人もいます。

Q2 おすすめの歯磨き粉を教えてください。

発泡性が低いもの・フッ素を含んでいるものが良いと思います。発泡性が高いと口の中がスッキリするため、うまく磨けていなくても磨けたと勘違いしてしまう人もいます。研磨剤も入り過ぎているものはあまりおすすめしません。

Q3 歯を削るドリルにはダイヤモンドが使われてると聞いたことがありますが本当ですか。

本当です。ジルコニア(人工)のものです。モース硬度という硬度の尺度がありますが、チョークは1、ガラスは4~5、歯は6~7、ダイヤは9~10です。