

体育祭に向けて

体育祭の練習が始まり、けがや体調不良で保健室に来る生徒が増えてきました。

例年、特に多いけがは、「すり傷」・「ねんざ」・「肉ばなれ」・「爪のけが」等です。また、急激な気温の変化や疲労による体調不良、暑さによる熱中症の症状なども起きやすい時期です。

下記のこと注意到意して、健康・安全で楽しい体育祭にしましょう。

健康・安全で楽しい体育祭にするために

- ①朝ご飯は、毎日必ず食べてから登校しよう。
- ②夜更かしをしないで、睡眠をしっかりとろう。
- ③手足の爪は、いつも短く切っておこう。
- ④汗をかいたらふき取り、着替えよう。汗ふきタオルを持って来よう。
- ⑤こまめに水分・塩分補給をしよう。熱中症に注意して！
- ⑥登校前に健康観察をしよう。体調が悪い時は、登校前の検温を忘れずに。
- ⑦準備体操をしっかりとろう。特にストレッチを念入りに！



身体測定の結果

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		本校4月	全国平均 (4月)	全国平均との比較	本校4月	全国平均 (4月)	全国平均との比較
男子	1年	152.9	152.4	◎	43.9	44.0	△
	2年	161.0	159.5	◎	50.1	49.0	◎
	3年	165.5	165.1	◎	54.7	54.2	◎
女子	1年	151.3	151.9	△	44.9	43.7	◎
	2年	155.6	155.0	◎	48.5	47.4	◎
	3年	155.5	156.5	△	48.9	49.9	△



* 成長の仕方や体型には個人差がありますので、平均値は1つの目安として見てください。

* 体重が急激に増加している場合、運動量や栄養バランスを見直してみてください。

視力検査の結果

(人)

学年	1年		2年		3年		小計		合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	
受検者数	56	70	64	58	62	69	182	197	379
裸眼A	31	33	31	23	28	24	90	80	170
裸眼B	1	1	3	2	1	2	5	5	10
裸眼C	14	9	12	10	11	13	37	32	69
裸眼D	2	7	8	14	5	13	15	34	49
裸眼省略者 (常時眼鏡等)	8	20	10	9	17	17	35	46	81



- 視力B以下の生徒の割合が半数以上 (55.1%) となっています。
- 長時間、パソコンやスマホなど近くのものを見続けていると、脳が「近くを見やすい目にしよう」とするため、近視の要因となります。また、度数の合わない眼鏡やストレスなども視力低下につながります。
- 「受診のすすめ」をもらった人は、早めに専門医で診てもらいましょう。

6月4日～11日は「歯と口の衛生週間」です。

歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病の進み方

- ① 歯垢がたまとると歯肉に炎症が起こり、歯と歯肉の間に小さなすき間ができる。
↓
- ② すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。
↓
- ③ 歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



が多いほど歯周病の可能性がります。

まずは毎日の歯みがきで歯垢を取り除くことが何よりも大切です。

寝ている間は唾液の分泌量が減って細菌が繁殖しやすくなるため、寝る前の歯みがきは特にていねいに行いましょう。

お知らせ

「歯と口の健康標語」の作成と提出について

一生使う大切な歯と歯肉の健康を守るためのスローガンになるような、インパクトがありユニークな標語を考えてください。

優秀作品は、学校代表として標語コンクールに応募します。また、皆さんの作品は全て学校内に掲示する予定です。

6月9日(金)までに各クラスの保健委員が標語用紙を回収します。全員参加なので、皆さん忘れずに提出するようお願いいたします。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

