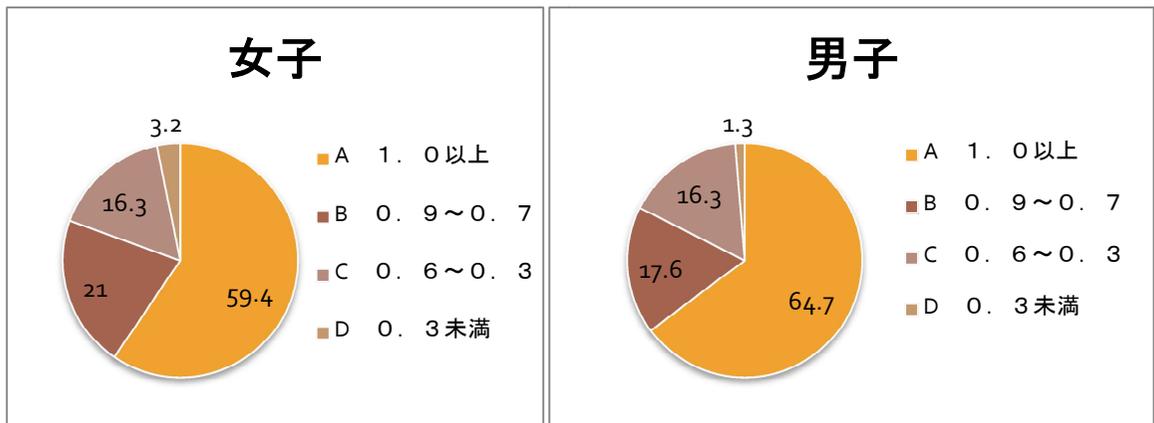


平成26年度定期健康診断結果報告

		身長		体重		座高	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年生	全国	152.2	151.8	43.9	43.7	81.2	82.1
	県	152.4	151.2	43.3	44.0	81.2	81.9
	本校	152.3	151.4	43.6	42.5	81.2	81.8
2年生	全国	159.5	154.8	48.8	47.1	84.8	83.8
	県	159.7	154.6	49.1	46.8	84.8	83.7
	本校	158.8	154.6	48.7	47.6★	84.4	83.6
3年生	全国	165.0	156.5	54.0	49.4	88.1	84.9
	県	164.9	157.0	53.6	50.2	87.9	84.8
	本校	165.2	157.0	53.2	50.6★	87.9	85.2

★は全国、県を上回っている項目

平成26年度視力検査結果



視力は、やはり学年が上がるごとにAが減っていきます。視力が悪くなる時は、一気に下がる傾向もあります。また、見えないままにしておく、見えていない景色が当たり前になり不自由さを感じなくなる傾向もあります。めがねをかけていても、定期的に視力検査を行い、めがねが本当に合っているのか、検査が必要です。コンタクトを使っている人は、毎日の手入れや使い方には十分注意して下さい。

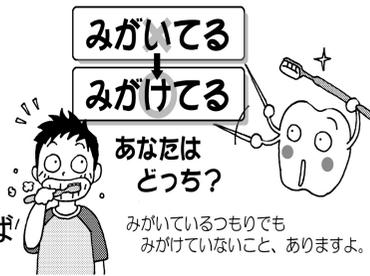
平成26年度歯科検診結果

		永久歯			合計	一人平均 むし歯保有数 計
		未処置歯数		処置歯数		
学年	検査数	むし歯計	喪失歯計	計		
1年生	292	93	0	110	203	0.91
2年生	266	128	0	189	317	1.40
3年生	238	93	22	279	372	1.85

歯科校医のお話

歯科検診では、全体に歯垢が残っている生徒が目立った。決してみがいていない訳ではなく、みがき残しが多く見られました。そのままにしておくと、歯肉炎になります。しかし、ほとんどはていねいはブラッシングを行えば歯肉炎は、すぐに改善されます。ていねいな歯みがきを行ってください。

顎関節に関しては、全体に顎の小さい顎関節症が疑われる生徒が気になった。軟らかい物ばかり食べていると、顎関節は小さくなり、弱くなっていく。意図的に硬い物を食べるようにしてもらいたい。



平成26年度定期健康診断を終えて…

4月から多くの提出物、検診がありました。保護者のみなさまには、たくさんのご協力、ご理解本当にありがとうございました。検診の結果、受診を勧められたお子さんは、是非この夏休みを利用して医療機関への受診をお願いいたします。

夏休みは治療のチャンスです!



特に、むし歯に関しては、是非夏休みを利用し、子ども医療券が使えるうちに、しっかり治療してください。放っておいても、決して良くなるものではありません。特に前歯にむし歯があると、ひどくなってしまうと治療費も高額になります。早いうちに、休みのうちに受診を強くお願いいたします。再度治療勧告書の配布をいたします。

平成26年度「歯の健康賞」受賞のみなさんをご紹介します。

この『歯の健康賞』は乳歯・永久歯合わせて一度もむし歯になったことがなく、歯並び良好・歯垢もなしで、歯質がいいだけでなく、手入れも行き届いている完璧な人たちです。このダイヤモンドのような歯をどうぞずっと大切にしてください。

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1-1 曾田 歩花 | 1-1 平井 巧人 | |
| 1-2 櫻井 健太 | 1-4 勝村 妙実 | |
| 1-5 今井 緑 | 1-6 橋本 茉樹 | 2-1 安藤 蒼惟 |
| 2-2 豊田 悠大 | 2-2 飯塚 琴美 | 2-5 今村 優花 |
| 2-5 片山 夏樹 | 3-4 貝原 拓真 | |





平成 25 年 7 月 16 日
吉川市立中央中学校
保健室

誘惑あり?! 自律で充実の夏休み

梅雨が明け、まぶしい太陽とともに夏がやってきました。来るべき夏休みに向けて、勉強部活、遊びなど、計画や準備に余念がないことでしょう。そんなみなさんの目の前にちらつき、充実した夏休みを邪魔するもの…タバコ・アルコール・近年大きな社会問題にもなっている「脱法ドラッグ」などです。これらはすべて、成長、発達段階にある心と体に有害なだけでなく、さらに危険な事件に巻き込まれることもあります。「1回だけ」に負けることなく、実り多い夏休みにしてください。

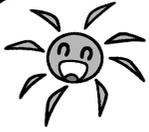


夏休み、○○の時間は ずらさない。



夏バテしない生活術





知っていますか？「暑熱順化」

●暑熱順化とは●

夏の暑さに体が慣れる状態です。
順化すると、

- ・熱中症になりにくい
- ・汗を出す機能が高まり、汗が出るときにナトリウムを再吸収するので、汗がサラサラになる

など、夏を健康で快適にすごせます。



あついよ〜

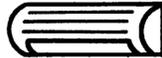


元気!

●暑熱順化するためには●

- ・涼しい時間帯にウォーキングや自転車などで汗をかく
- ・暑さが厳しくなる前は、冷房をひかえて体を慣らす

冷房STOP



pipi!!

- ・シャワーではなく、お風呂に入って汗をかく

