

6月

ほけんだより

平成30年6月4日
中央中学校
保健室

梅雨の季節はムシムシするし好きじゃないという人は多いようです。
心身共にバランスを崩す人が多いのもこの時期です。
そうは言っても梅雨も大切な期間です。梅雨の時期ならではの楽しみを
見つけ、心も体も健康に過ごしていきましょう！



平成30年度 身体測定結果

		身長		体重	
		男子	女子	男子	女子
1年生	全国	152.8	151.8	44.0	43.6
	県	152.5	151.6	43.8	43.2
	本校	151.8	★151.9	41.7	43.2
2年生	全国	160.0	154.9	49.0	47.2
	県	159.7	154.9	48.6	46.7
	本校	159.2	154.6	47.3	46.4
3年生	全国	165.3	156.5	53.9	50.0
	県	165.3	156.7	53.5	49.6
	本校	★167.5	★156.8	★54.5	★50.3

★は全国・県平均を共に上回っている項目

3年生は、男女共に身長体重が全国・県平均を上回る結果が出ました。1年生男子の体重が、平均よりも2～3kg少なく、小柄な結果になりました。それ以外は、平均を大きく下回るものはなかったです。規則正しい生活を心がけ、自分の成長が最大限になるよう努めていきましょう。特に睡眠時間は重要になるので、遅くとも12時前までには就寝できるようにしていきましょう。

平成30年度 視力検査結果

(人)

	A (1.0以上)	B (1.0未満0.7以上)	C (0.7未満0.3以上)	D (0.3未満)
1年生	140	52	55	10
2年生	110	39	67	11
3年生	113	38	52	8

視力が悪くなる時は、一気に低下する傾向があります。ゲームやスマートフォンなどの電子機器も視力低下に大きく影響します。暗い中や長時間の使用はしないなど、もう一度使い方を見直してみましょう。

また、見えないままにしておくと、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。眼鏡やコンタクトレンズを使用している人は、定期的に視力検査を行い自分に合っているのか確認することが大切です。

(身体測定結果・視力検査結果共に、5月28日現在の集計結果になります。)

6月4日～10日「歯の衛生週間」

歯科健診でも、多くの方が
歯垢・歯肉の炎症があると診断
されています。

むし歯と違い毎日の適切な歯磨き
で歯周病は改善されます。ただ、
悪化すると歯が抜けてしまう事も
あるので甘く考えてはいけません。

定期的に歯科医院を受診して
歯の健康チェックをする事を
オススメします！

歯を失う最大の原因は歯周病 今から始めよう
歯周病対策！

歯周病は、歯と歯肉の間のミソにたまったプラーク（歯垢）が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんです。よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめです。

歯肉が赤くブヨブヨ...
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

規則正しい生活習慣

気温の高い日が続き、体調不良を
訴える人がとても多いです。これからの
時期は「熱中症」になる可能性が高
くなります。

★早寝早起き★朝食摂取★十分な睡眠の
規則正しい生活習慣ができているか
見直しし、自分の体調管理をきちんと
しましょう。また、水分不足の場合もあるので
水筒の持参も忘れないでください。

暑い日に運動
するときは

熱中症に注意！

気温・湿度が高く、風が弱く、日差しが強い日は、熱中症を起こしやすくなります。水分補給と、適度な休息をこころがけて、無理をしないように気をつけましょう。

熱中症にかかりやすい
のはこんな人！



暑さに慣れていない人
新入生・部活の新人



熱がある人
体調が悪い人



睡眠不足の人
体力がない人



太っている人
汗をかきやすい人

こんな日、こんな場所はとくに注意！

- 急に気温が上がった日
- 梅雨が明けたばかりのころなど
- 気温は高くなくても、湿度が高い日
- 休み明け、練習の初日など
- 合宿の最終日など
- アスファルトや草が生えていない場所、砂の上で運動する場合



保護者の方へ

麻疹について

沖縄での罹患者が出てから、各地で麻疹患者の報告がされています。

麻しんは、空気感染、飛沫感染、接触者感染により感染し、その感染力は非常に強いと言われています。その予防には、予防接種が有効です。

お子様の、発熱や発疹、咳嗽、鼻汁、結膜充血等の麻しんを含む感染性を疑う症状の観察や対応につきましては、より一層の御留意をお願いいたします。また、麻しん予防接種未接種の場合は、医療機関にお問い合わせの上、予防接種をできるだけ実施していただけるようご検討ください。