

ほけんだよい

2020年9月15日 保健室・カウンセラー室

9月に入り、体調の悪い生徒が急増しています。そして、多くの生徒が朝食を摂取せずに登校していたのが目立ちました。(本校では、体調不良で来室した際は、生活リズムの記入もしてもらっています) 朝食を摂ることが大切な理由として、下記の理由があげられています。

- ①**体のリズムを整える**：朝食は、一日の力の源です。朝にきちんと食べることを習慣づけて、体のリズムをつけてあげることが大切です。腸の動きにも役立ち、排便効果もあります。
- ②**やる気と集中力が出る**：朝食を摂るとすぐに体温が上がり始め、午前中から体温が上がった状態が続きます。ところが、朝食をとらないと体温が低い状態が続き、眠くなって、あくびが出たりします。
- ③**脳にエネルギーを補給**：人間の脳が順調に働くためには、エネルギーが必要です。そのエネルギーの源となるのがブドウ糖で、ブドウ糖が不足すると脳が栄養不足になって、イライラしたり、集中力がなくなったりします。

文科省のアンケート結果からも、朝食を摂取した方が正答率が高く、運動機能も上がっていることが証明されています。朝食を摂る習慣を身につけ、1日を乗り切れる体を作っていきましょう。

次に、前回から引き続き、保健環境委員からの放送第2弾をご紹介します。

①正しい手洗い方法について

皆さん、家に帰ってからや、食事の前に手を洗っていますか？手のひらだけを洗っても、洗い残しがあつては意味がありません。しっかり石鹸を付けて、手の甲や指先、爪や指の間、親指や手首も注意して30秒洗うことで細菌を落とし、感染予防になります。皆さん、是非実践してみてください。

仲間の声に耳を傾けて！！

②体に必要な栄養素について

からだが必要としている栄養素は、主に【炭水化物、脂質、タンパク質、ミネラル、ビタミン】の五大栄養素と言われています。五大栄養素が含まれたバランスの良い食事と、質の良い睡眠、適度な運動を心掛け、免疫力を高めましょう。

歯科検診結果

先日行われました歯科検診の結果をお渡しします。『要受診の生徒』は早目の治療を、『要観察の生徒』も、必要に応じて受診し、早目の対処をお願いします。何も渡されなかった生徒も、是非定期検診を受けて、虫歯ゼロを継続させてください。歯は一生必要なものです。大切にしましょう。

健康診断結果のお知らせについて

例年、夏休み前にお渡ししていますが、今年度は感染を考慮して健診の時期が遅れたため、10月末の通知票に同封となります。治療が必要な生徒には随時受診のすすめをお渡ししていますが、結果が気になる生徒に関しては個別に結果をお渡します。担任か保健室まで申し出てください。

歯科検診の結果を上手に活用 歯を守るポイント？

CO 要観察歯	初萌出歯。ほつておくとうし歯に進行する ※「CO歯相図」の場合は、歯医者さんへ
GO 軽度の歯肉炎	歯ぐきに軽い炎症がある。ほつておくとうし歯に進行する
C 要治療歯	むし歯。治療などのため歯科医受診が必要

毎日の歯みがき！

歯みがきのコツ

- 歯ブラシの毛先をきちんと当てる
- 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- 小刻みに動かして1〜2本ずつみがく

歯みがきをする時間

- ✓ごはんやおやつ食べたあと
- ✓夜寝る前
- ✓朝起きてすぐ

「異常なし」だった人も「CO」と言われた人も、正しい歯みがきを習慣にして、自分の歯を大切にしよう！

「熱中症対策アドバイザー」の修了証をいただきました。熱中症に関して困ったことがあったら相談してください。

熱中症対策アドバイザー
修了証
長谷部 玲央菜
アドバイザー番号：[番号]
有効期限：2022年07月31日
主催：[学校名] 後援：環境省