

HEALTHY LIFE



令和2年 7月 1日

仙台市立生出中学校
No. 5

7,8月の健康目標－夏を健康に過ごそう！生活リズムを整えよう！

いよいよ夏本番, 楽しい夏を過ごすには, 暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は, バランスの良い食事と十分な睡眠です。また, 暑いからといって涼しい部屋ですずっと過ごすより, 適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。そして, こまめな水分補給と休憩を忘れずに取りましょう。

健康診断で治療や精密検査を受けるようお知らせがあった人は病院へ行ってみてもらいましょう。

7月の保健行事

7日(火) 14:00～ 1学年 心臓病健診 検診車 半袖Tシャツ等の胸を出しやすい服装

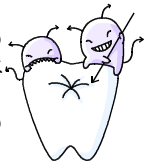


歯科検診の結果から

むし歯のある人は早く治療しよう！

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
	2.1 6.4	4.3 8.5 2.1		4.3				2.1			2.1		6.4 2.1 6.4	2.1	
上段: 未処置歯% 中段: 要観察歯%			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E			
下段: 処置歯% 			2.1												
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
	10.6	2.1 6.4 6.4										4.3	2.1 6.4 2.1	4.3	

永久歯ではむし歯のできやすいところは「6番目の第一大臼歯と7番目の第二大臼歯」です。奥歯のかみ合わせには深く複雑な溝があるため, 食べかすや歯垢が溜まりやすく落としにくい部分です。また, 歯の生え替わりの時期は, 歯並びが整っていないので, 歯ブラシの毛先が届きにくくむし歯をつくりがちです。



手洗いVSコロナウイルス 勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが, 物の表面にくっつくだけなら時間が経つと壊れてしまいます。でも, くっつく物によって24～72時間くらい, 感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると, 手に付いたウイルスが体の中にはいつてくる危険があります。

そこで, 手洗いをする

- ① 流水で洗うと, ウイルスが流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは, コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので, もっと効果的です。

※ 30秒以上時間をかける(ハッピー・パースデーの歌を2回歌う時間)

ウイルスの残りやすい指先, 指の間, 手首, 手のしわなど念入りに洗いましょう。



しっかり熱中症対策を！

- こまめに水分補給(塩分補給も)
- 十分な睡眠
- バランスよく食べる
- 体調が悪いときは無理をしない
- 暑さ対策(帽子など服装の工夫・こまめに休憩)

令和2年度身体計測の結果

平均	身長
1年男子	153.7
1年女子	152.4
2年男子	163.0
2年女子	153.3
3年男子	166.3
3年女子	155.2



急激な発育期？それとも何か問題があるのかな？

急激に発育する時期は個人で違います！背が高くても、低くても、やせていても、少し太っていても、悩む必要はありません。人それぞれ発育時期が違うのですから。



体重が極端に		
減少したとき	原因と思われること	増加したとき
<ul style="list-style-type: none"> 食事量の減少 ダイエット 疲労 胃腸の病気 発熱 悩みや心配事 睡眠不足 暑さ負け 不規則な生活 		<ul style="list-style-type: none"> 食事量の増加 菓子やジュース類の飲食増加 早食い やけ食い 食事時間の乱れ 朝食抜き 運動量の減少 動かない(ゴロゴロ)

令和2年度視力検査の結果

%	仙台市は令和元年度の結果						仙台市	
	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子	男子	女子
A 1.0以上	54.5	72.7	40.0	16.7	55.5	57.1	48.82	39.20
B 0.7~0.9	0	0	0	0	0	0	17.53	19.13
C 0.3~0.6	36.4	0	40.0	33.3	33.3	28.6	24.77	30.38
D 0.2以下	9.1	27.3	20.0	50.0	11.1	14.2	8.88	11.28
B C D計 0.9以下	45.5	27.3	60.0	83.3	44.4	42.9	51.18	60.79

BとCとDの視力低下がある人は、眼科で診察を受けるようにしてください。また、B以下の生徒は10月の目の愛護デーの前後に、視力の検査を、放課後保健室で行う予定です。

令和2年度眼科検診は9月2日(水)です。



令和2年度歯科検診の結果

DMFT = (処置歯数 + 未処置歯数 + 喪失歯数) ÷ 現在歯数

	1年男	1年女	2年男	2年女	3年男	3年女
乳歯+永久歯の健全歯保有者%	81.8	70.0	100	83.3	90.0	85.7
乳歯+永久歯の処置完了者%	9.1	10.0	0	16.7	0	14.3
乳歯+永久歯の未処置者%	9.1	20.0	0	0	10.0	0
乳歯+永久歯う歯率%	1.8	3.9	0	0.6	1.1	1.1
乳歯+永久歯DMFT本	0.45	1.00	0.0	0.17	0.30	0.29



むし歯の見つかった人は、歯科で診察を受けるようにしてください。

また、顎関節異常は全校で0%や歯列・咬合異常は15.2%でした。歯科で診察や検査を受けるようにしてください。歯垢の状態が若干悪い人は全校で39.1%や歯肉の状態が若干悪い人は全校で26.1%でした。歯科で歯垢を除去してもらい、歯磨きなどの指導を受けてください。

令和2年度耳鼻科検診の予定は決まり次第お知らせします。



令和2年度内科検診の結果

アトピー性皮膚炎、乾燥肌など、内科の疾患のある人は全校で8.3%でした。診察や検査を受けるようにしてください。また、運動器検診で何らかの症状があった人は6.3%でした。整形外科で診察を受けるようにしてください。

