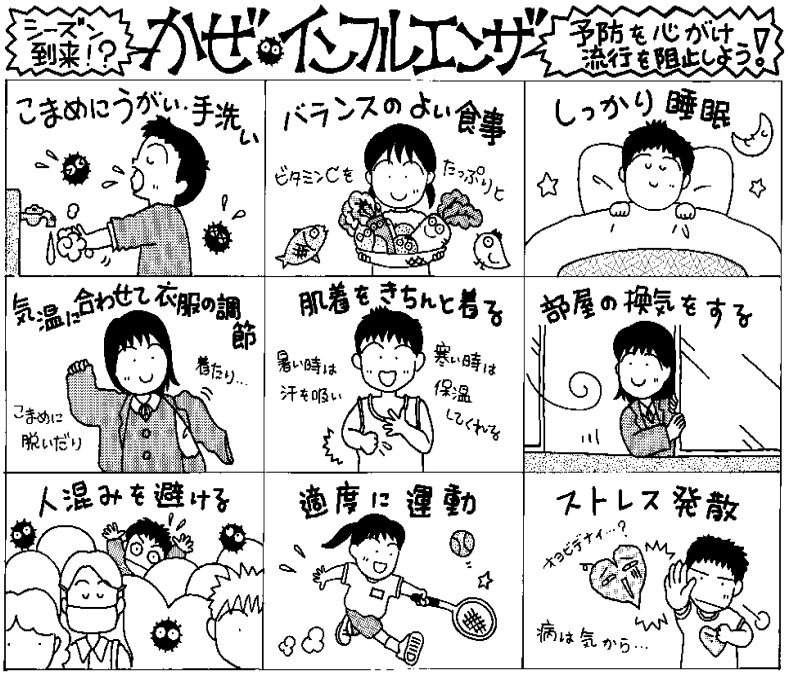
ほけんだより　11月

No.１０
令和５年１１月１日
柳生中学校　保健室

１１月の保健目標　自分の成長の様子を知ろう　生活リズムを見直そう

最近は朝晩だけでなく、日中も涼しくなり、肌寒い日も増えてきました。寒くなってくると各教室では暖房がつきますが、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ感染症等の対策で常時換気を行っています。自分の体と相談しながら各自寒さ対策をとりましょう。（例：肌着で調整、ホッカイロを準備する、タイツをはく、膝掛けを準備する等）

学校生活や日常生活を元気に過ごすためには、学校だけでなく家での生活にも注意をしなければなりません。毎日朝ご飯を食べていますか？夜は何時に寝ていますか？朝、目が覚めたとき「もう少し寝たいな～」と思う人はいませんか？体調が悪くなり保健室へ来室する人の中には、朝食欠食や睡眠不足が目立ちます。



生活リズムが乱れると、頭がボーっとしたり、頭が痛くなったり、食欲が出なかったり、寝たい時間に寝られなくなったり、様々な問題が引き起こされます。心や体が元気でいられるようにするには、どんなことに気を付けて生活すればよいか自分の生活を振り返って考えてみてくださいね。

換気のギモン Q & A

Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりすぎるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に１回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

目指せ！8020

～80歳になっても20本以上の歯を～

日本人の平均寿命は、男性で約８２歳、女性で約８８歳なのですが、歯の平均寿命は５０～６０歳程度と言われています。８０歳で自分の歯が２０本以上残っている人は、全体の１０％程度しかいないそうです。

歯がなくなる２大原因は、「**虫歯・歯周病**」が大半を占めております。

歯の寿命を延ばすも縮めるも全てはあなたの歯磨き次第！

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、歯と歯肉の間のミゾ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が、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！

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

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します。

歯科検診の結果、受診を勧められた人の中で受診できていない人は、早めに受診すると良いでしょう。
＊毎年定期検診を受けることをお勧めしています

～自分の成長の様子を知ろう～

令和５年度　柳生中学校発育測定結果

全国，宮城県，仙台市の平均値はR4年度の保健統計より

		男子		女子	
		身長（cm）	体重（kg）	身長（cm）	体重（kg）
１年生	本校	155.4	47.7	152.1	45.0
	市	154.5	46.5	152.4	45.0
	県	153.8	46.7	152.6	45.5
	全国	153.6	45.2	152.1	44.4
２年生	本校	162.1	54.2	155.2	49.6
	市	161.6	51.8	155.2	48.1
	県	161.4	51.6	155.1	48.4
	全国	160.6	50.0	155.0	47.6
３年生	本校	166.9	56.2	157.2	50.3
	市	166.4	56.1	156.9	50.2
	県	165.6	55.1	156.3	50.8
	全国	165.7	54.7	156.5	50.0
3年生の１年時平均と比べた伸び		12.9	9.0	4.5	5.3

保健室の入り口に，手軽に身長測定が可能な掲示物があります。

掲示物で自分の身長を確認している人や保健室の中の身長計で身長を確認している人をよく見かけます。令和５年度の平均値などのデータを基に掲示物を作り替えたので、ぜひ自分の成長を確認する時に見てみてくださいね☆

昨年度の平均値との比較

３年生男子　＋5.3cm
３年生女子　＋1.5cm
２年生男子　＋6.9cm
２年生女子　＋2.6cm