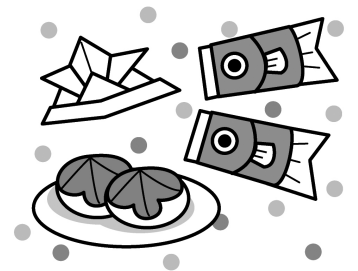


保健だより



H26. 5. 13 物部中学校 保健室 (No.3)

ゴールデンウィークが終わり、心身ともに疲れがたまる時期です。いよいよ3年生は明日から修学旅行になります。修学旅行の準備は万端ですか？体調を整えて楽しい修学旅行にしましょう。1、2年生ももう一度生活リズムを整え、気持ちの良い毎日を送ることができるよう心がけましょう。

もう一度生活リズムを見直そう！！



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p>
------------------------	---------------------------	------------------------	-----------------------------

そして、朝ごはん・・・朝ごはんは頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。たとえば前日の夕食をとったきりで朝ごはんを抜いてしまうと、お昼まで16～17時間も食事をしていないことになります。これでは長時間、栄養を補給していないため、脳にエネルギーが行き届かず、集中力も低下してきます。また、眠っている間に下がった体温が上がらづらく、勉強などに打ち込むことができません。それに、胃腸が食べ物による刺激を受けないために、便秘にもなりがちです。朝は、まず朝ごはんをきちんととって、快調なスタートを切りたいですね。



修学旅行を健康で楽しく過ごすために

<p>体調を整えておく</p> <p>飲み慣れた薬を準備する</p>	<p>旅行前</p>
<p>旅行中</p> <p>睡眠を十分にとる</p> <p>排便をがまんしない</p> <p>食事をきちんととる</p>	

〈乗り物酔い、対策は？〉

乗り物酔いは「動揺病」「加速度病」とも言われています。乗り物が加速・カーブすることで体が揺れ三半規管(耳の中の器官)が刺激されることで起こる不調です。

こんなことに気をつけよう

- 乗る前に食事は腹八分目に。食べ過ぎも空腹もよくありません。
 - 前日は早く寝て疲れを取っておきましょう。
 - 酔い止めの薬を飲んでおきましょう。(30分前が目安)
- その他遠くの景色を見たり、友達と楽しく過ごすことも効果あり！

アタマジラミってなに？

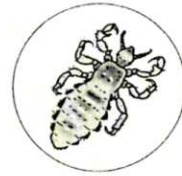
アタマジラミを知っていますか？県からシラミのまん延防止のため、リーフレットが届きました。みんなが正しい知識を持ちましょう。発生の情報を家庭と学校で正確に伝え合い、早期に解決するようにしたいと思います。

○アタマジラミはどこにでも普通に存在する虫です

日本ではシラミ用薬剤によって一時期減っていましたが、1994年頃からまた増えています。アタマジラミは不衛生とは全く無関係で、どの子どもにでもおこる「普通の虫」です。

髪の毛の接触やタオルの共用などにより、アタマジラミが頭に住みつきます。繰り返し血を吸うため、一ヶ月ぐらいでカユミが始まり、掻きすぎて皮膚炎になることもあります。

発症を隠したり、からかったりすることがないよう、みんなが正しい知識を持ちましょう。



成虫の体長 2~3 ミリ アタマジラミの卵 0.5 ミリ

※髪の毛にしっかりくっついている

弾力があり、プチッとつぶれる

○清潔にしてもなるの？

「アタマジラミ」は、不衛生とは全く関係ありません！！清潔にし、毎日シャンプーしていても発生します。今は先進国でアタマジラミ症が増えており、県内でも毎年 100 以上の報告がきています。

○見つけ方

成虫はすばしっこく見つけにくいので、卵を探しましょう。耳の後ろや後頭部の髪の毛を根本からよく調べてください。アタマジラミの卵は髪の毛にしっかりとくっついていて、簡単にははがれません。

なにか心配なことがあるときには、遠慮なく保健室にきてください。

栃木県保健福祉部生活衛生課より

保護者の方へ

健康診断が行われていますが、さまざまな部分で、ご協力いただいているおかげで、検診等スムーズに行うことができています。結果につきましては随時、配布させていただいています。

今年度も本校では「虫歯治療率100%」を目指しています。

ぜひ「健康診断のお知らせ」が届きましたら、病院を受診していただき、学校に「健康診断結果のお知らせ」を提出してください。

健康診断の結果をお知らせしています



治療が必要な人は早めの受診を！

歯科検診の結果より…むし歯の所有率(むし歯のある人の割合)%

	受検者	う歯なし	処置完了者	未処置者 (むし歯のある人)
1年	37	8	14	15
2年	45	6	9	30
3年	52	7	22	23
合計	134	21	45	68

むし歯のある生徒は、全体で**51%**でした。(前年度62%)

今年も**物中生むし歯ゼロ**を目指しましょう！！