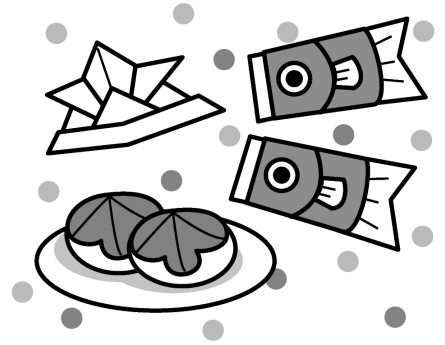


保健だより

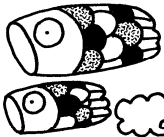


H25.5.13 物部中学校 保健室 (No.3)

ゴールデンウィークも終わり、疲れがたまる時期です。陸上大会も終わり、今週はいよいよ各部活動の春の大会です。そのあとには中間テストもひかえています。今までの練習の成果を十分に発揮できるように体調を整えて大会を迎えたいものです・・・もう一度生活リズムを整えるように心がけましょう。

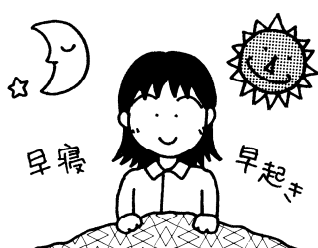


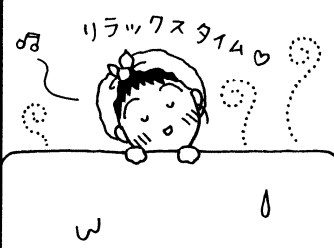
そこで

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>朝食は特に大切</p> 	<p>適度に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> <p>リラックスタイム</p> 
--	--	--	---

そして、朝ごはん・・・



せっかくテスト勉強をがんばっても、テストの時間に脳が起きていなくて、力が出し切れなかったというのでは、残念です。しっかり朝ごはんを食べて、ベストな状態で試合に出られるように調整し、元気な身体でテストにのぞめるようにしましょう。

朝ごはんをとらないと・・・

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りづらく、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。

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。

○アタマジラミは普通にいる虫です

最近、子どもたちの間でかなり普通にアタマジラミが発生しています。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年からまた増えています。不衛生とは全く無関係で、どの子どもでもおこる「普通の虫」の問題です。

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に、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

※髪の毛にしっかりとくっついている。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。歯科検診の結果については本日配布しました。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）%

1の1	62.5%	1の2	69.6%
2の1	56.0%	2の2	69.2%
3の1	57.1%	3の2	59.1%

※むし歯のある生徒は、全体で62.4%でした。むし歯のある人は、ぜひ歯科を受診し、むし歯の治療率（むし歯を治した人の割合）が100%になるようにしましょう！！