

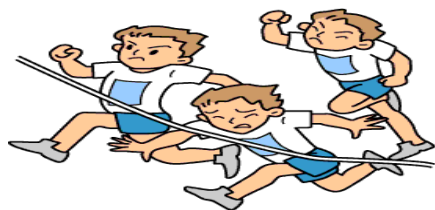
5月 ほけんだより

三郷市立北中学校
保健室
平成 27 年 5 月 14 日

新緑も映え、爽やかな季節になってきました。

今週から本格的に運動会の練習も始まっています。集団行動の厳しさや協力することの大切さを学ぶ時でもあります。

今年は50周年記念大運動会です。体調を整え、怪我に注意し、すばらしい運動会をみんなで協力して作り上げましょう。



汗の処理、きちんとしてますか？

皮膚の表面に汗がたまると、からだの汗が逃げにくくなり、余計に暑く感じます。脇の下をそのままにしておくと、細菌が増え、嫌なにおいの原因にもなります。

汗はこまめに拭き取りましょう。



傷口はまず水洗い！

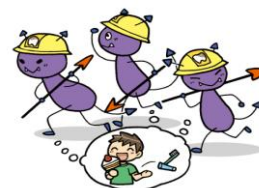
運動会の練習で擦り傷が増えてきます。擦り傷には消毒を使わずに水で傷口を洗い、ガーゼなどで覆い、湿潤な環境を作ることが皮膚の再生に一番良いとされています。

消毒液は元気な細胞まで壊してしまいます。まずは、傷口をきれいに洗いましょう。



歯科健診の結果をお配りしました。

歯科健診が終了したクラスには、結果をお配りしました。
歯科医での治療・相談が必要な場合には早めに歯科医を受診しましょう。



歯科校医さんからのコメント



1年生は奥歯（6番目）のむし歯が多いです。歯ブラシをしっかりと当てて丁寧に磨きましょう。また、要注意乳歯（抜かなければいけない乳歯）がある人は、歯並びにも影響しますので主治医に相談しましょう。



2年生は歯並びの悪い生徒が多くいました。（1,2,3組）。矯正は保険診療が出来ず、高額になりますが、相談は無料のところが多いので、是非主治医に相談してください。矯正は何歳からでも始めることができます。



3年生は歯肉炎や歯磨き不足の人が多かったです。炎症を起こしていると、歯磨きの時に出血するかもしれませんが、出血を恐れず丁寧にマッサージするように磨くと、歯肉の状態も良くなります。

北中発育測定平均値(4月)

	男 子			女 子		
	身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)	身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)
1年生	152.9	44.0	81.1	153.5	44.4	82.2
2年生	158.9	49.0	84.2	155.2	47.7	83.9
3年生	166.1	54.2	88.4	156.9	50.1	84.9

全国平均と比較すると、2年生男子は、小柄な体格のようです。また、女子は3学年とも全国平均を上回っています。しかし、成長には個人差がありますので、平均にとらわれることなく、バランスよく成長することが大切です。今が成長期！ 睡眠・食事（栄養）・運動、とても大切です。

気をつけて！ ペットボトルの恐怖



夏になると、冷たい飲み物が欲しくなりますね。ペットボトルに直接口をつけて飲むと（ラッパ飲み）、飲み口から飲料へ口の中の常在菌が入ってしまいます。この状態で野外に放置しておくとペットボトルの中で菌が繁殖してしまいます。特にスポーツドリンクなど糖分が入っているものは顕著です。常在菌はいつも口の中にいる菌ですから、普段は心配することはありませんが、体の抵抗力が弱っていたり、高温での放置で菌の数が大量に増えたりするとお腹を壊す原因にもなりますので気をつけましょう。