



ほけんだより

三郷市立北中学校

保健室

平成 27 年 9 月 11日

9月に入ってから天候は、梅雨時のように雨模様が続き、台風18号の影響もあり、ムシムシ、ジメジメとした過ごしにくさでしたね。週末は気温も上がり、また体調が乱れがちです。夏の疲れが出る時期でもありますので、下記のことにつけて、健康管理をしっかり行い、行事の多い二学期を充実したものにしましょう。



① 食事

食事の基本は、1日3食・規則正しく・バランス良く。

夏の暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるためにも、冷たいものはなるべく控え、温かいものを食べる（飲む）ようにしましょう。

胃腸に負担をかけないため、よく噛んでゆっくり食べることも大切です。



② 入浴



暑い夏は、簡単にシャワーのみで済ませてしまいがちでしたが、一日の疲れをとり、リラックスして眠りにつきやすくするためには、約37～39℃のお湯での入浴（半身浴）がおすすめです。夜、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かることで、副交感神経が優位になり、体が睡眠モードに切り替わります。また、冷房などによって冷えてしまった体を温め、体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。

③ 睡眠

初秋は、季節の変わり目で自律神経も乱れやすく、よく眠れない、寝つきが悪いという人も多いそうです。

夜は、ゆっくりお風呂に入って心と体をリラックスさせてあげましょう。

また、日中はむし暑くても、夜や明け方は気温が下がりますので、長袖のパジャマや腹巻き、厚めの布団を用意しましょう。



2学期の発育測定結果をお知らせします

▼平均値▼

	男 子		女 子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	155.9	46.6	154.8	45.9
2年生	161.6	51.9	156.3	48.0
3年生	167.1	55.7	157.1	49.4



- 4月からの発育量は、2年生男子が最も伸びており5.7cmも成長しています。
- 1年生男子は、4月時は女子より小さかったのですが、2学期は女子の平均を追い越しました。1.2年生はまさに成長期ですね。睡眠をしっかりととり、成長ホルモンをたくさん出しましょう。
- 発育には個人差がありますので、バランスよく成長しているかを考え、平均は参考までにしてください。

北中生歯科保健状況

むし歯処置歯率（9.2現在） H27年度

H26年度 73.8%  **80.7%**
（こども医療費で治療が無料で受けられます。）

昨年度より処置歯率をアップすることができました。しかし目標の90%にはまだ届いていません。未処置の皆さん！早急に治療をお願いします。

学年	1年生	2年生	3年生	全校
検査人数	174人	160人	159人	494人
むし歯保有者	68人	40人	33人	141人
むし歯を治した人	52人	24人	24人	100人
まだむし歯がある人	16人	16人	9人	41人
むし歯処置歯率	84%	73%	85%	80.7%

*むし歯処置歯率とは治療したむし歯の本数の%です。人数の%ではありません。

北中学校区（北中・彦成小・早稲田小・幸房小）では、小中学校が連携して、むし歯処置歯率アップに取り組んでいます。来月からは、各小学校の様子もお知らせします。ともに頑張りましょう！

