

# ほけんだより

令和4年7月15日

見附市立南中学校  
保健室



ものすごく暑かったり、雨が降ったりが続いています。保健室は「頭痛」「だるさ」を訴えて来室する子が増えています。しっかり休養と栄養をとり、体力を回復してほしいところです。

## 健康診断結果「My Health」渡しました

健康診断結果「My Health」を本日お渡ししました。ご覧になりましたら、中ページ左下の保護者印の欄に押印をして、7月20日（水）までに学級担任に提出してください。

（夏休み中にカードを紛失してしまうことがあります。必ず期限までに提出してください）



### 各学年の体位（平均）

\* 市の平均は3年度

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	南中	153.6	151.9	45.9	42.6
	市	154.8	152.9	45.3	44.9
2年	南中	160.6	154.4	51.2	47.9
	市	160.6	155.2	49.0	47.6
3年	南中	165.3	156.8	54.3	50.0
	市	166.7	157.5	54.8	50.2

中学生時期は、成長の個人差が大きいです。平均値は“真ん中の目安”と、とらえましょう。

身長と体重がバランスよく成長しているかどうか大切です。My Health 裏面の肥満度算出方法を見て、計算してみてください。

将来の生活習慣病につながりやすい肥満も改善することが大切ですが、肥満度が低い「やせ」も改善が必要です。どちらも、三食バランス良い食事をする、そして運動して必要な筋肉をつけ、骨を丈夫にする体づくりをすることが大切になります。

## 早めに受診しましょう

春の健康診断の結果、受診が必要な人には既に「結果のお知らせ」を配付済みです。続々と受診結果が届いております。まだの方は、夏休み中に受診するようお願いいたします。

歯科のCO（要観察歯）や歯垢1、歯肉1は、経過観察ではなく、「要受診」です。ぜひ、かかりつけの歯科医院でみてもらってください。COがC（むし歯）に進行していることがあります。

歯垢・歯肉については、指導を受けて正しいブラッシングを習得するチャンスと思って、ぜひ受診しましょう。また、経過観察や以前から定期受診をしていてすぐに受診の予定がないという場合は、その旨を「結果のお知らせ」に保護者が記入し、提出していただいてもよいです。



# 歯の保健指導がありました

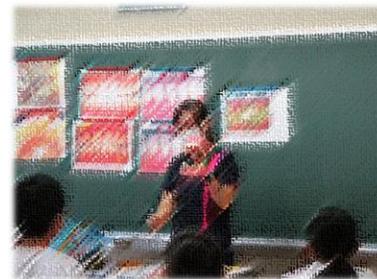
7月12日、1年生を対象に歯科衛生士さんによる歯の保健指導がありました。歯肉炎・歯周病についてとその予防である歯垢除去のための正しいブラッシング方法やフロスの使い方などを指導していただきました。また、清涼飲料水の糖分についてもお話しいただきました。

前歯をみがくときはたてにみがくといいということを知りました。歯肉炎は体にも影響を及ぼすから毎日ていねいにみがくようところがたいです。

1か月に1回は歯ブラシを交換した方がよいことがわかりました。

フロスを使ってみがきたいと思いました。たまに舌もみがこうと思いました。

ジュースをよく飲んでいたので、水やお茶にしたいと思います。ジュースの中にはたくさんの砂糖が入っているのでおどろきました。



## 2学期は新しい歯ブラシで！

給食後の歯みがきを奨励しています。週に1回、フッ化物洗口がありますが、きちんと歯みがきをしてからでないとう効果があまりなくなってしまうそうです。また、せっかくみがいていても、歯ブラシが適したものでないときれいになりません。

歯科衛生士さんから

- ・毛先が曲がっていないもの。(力を入れすぎるとすぐに曲がってしまいます。)
- ・歯ブラシの大きさは前歯2本分を目安にしてほしい。また、毛先がまっすぐなシンプルなものをえらぶとよい。

というお話しをいただきました。2学期はぜひ新しい歯ブラシにしてキレイな歯を維持しましょう。

## 夏の生活を見直しましょう！

### 体調を崩しやすい **〇〇すぎ** に気をつけて！

