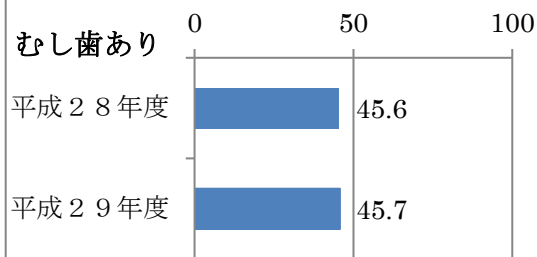
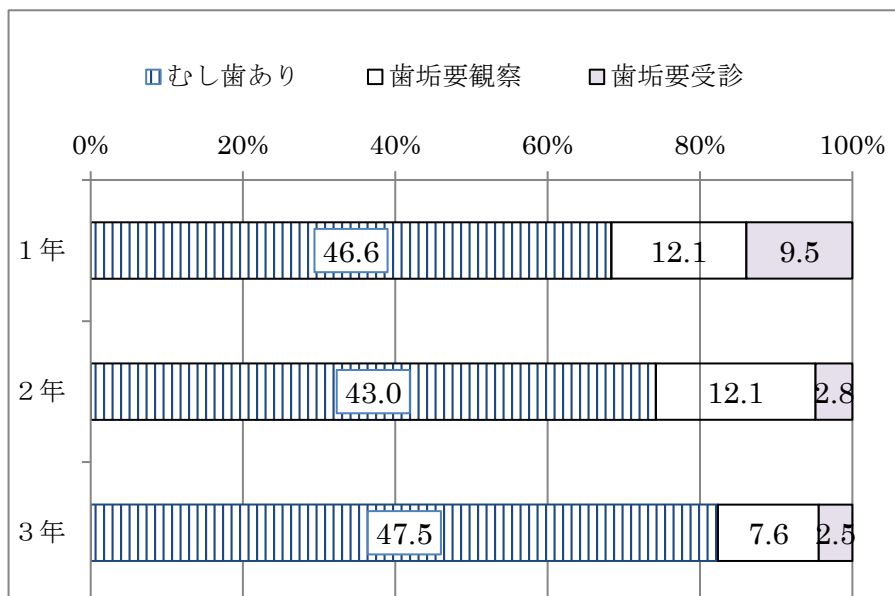


ほけんだより

倉吉北高等学校 保健室
平成29年7月4日
NO.2

早いもので、7月になり1学期もラストスパートです。夏もそろそろ本番です。暑さに負けない身体をつくりましょう。そのためには、規則正しい生活をするのが大切です。

歯科健診の結果から



むし歯のある生徒は、45.7%でした。1・2年生は、三者懇談の時に受診のお知らせを配布しますが、受診の必要だと言われた生徒は早めに受診をしましょう。

10代からでも始まる歯肉炎

歯茎が赤く腫れていたり、歯ブラシやデンタルフロスをしたときに出血をしてしまったりすることはありませんか？歯茎の腫れや出血は歯肉炎の症状です。実は歯肉炎をそのままにすれば歯周病になってしまい、歯を失ってしまう怖い病気です。

しかし、早期に改善すれば、歯周病で歯を失うことを予防できます。

歯と口をもっと元気に 「セルフケア」と「プロケア」

セルフケアとは？

- ・正しい方法での歯みがき
- ・洗口剤での口腔内洗浄
- ・デンタルフロスの利用
- ・食生活、食習慣の見直し



プロケアとは？

- ・歯みがき方法の指導
- ・歯石の除去
- ・歯のクリーニング
- ・その他、専門的な処置やアドバイス



保健室では、生徒が保健室に来室すると、問診票を記入するようにしています。その問診票には、睡眠時刻、起床時刻、朝ご飯の欠食や心配事の有無の項目があります。

4月からの問診票をみると・・・

腹痛を訴える生徒の多くは、朝食をとっていない、頭痛を訴える生徒は、睡眠時刻が24時以降である傾向でした。

なぜ、朝食べられなかったのかを聞くと、食欲がない・時間がなかったとのこと。朝食をとらないと、腹痛だけでなく病気にかかりやすくなります。

朝ご飯は、生活のスタートのエネルギー源ですので、時間をつくり採るようにしましょう。

保健室来診状況(6月29日現在) (人)

理由	吐き気	頭痛	発熱	腹痛	その他	咽頭痛	風邪	貧血	風邪	
4月	1	29	7	19	2	4	1			63
5月	2	32	4	48	4		10			100
6月	1	71	2	75	5		6	1	10	171
合計	4	132	13	142	11	4	17	1	10	334



スイッチ1

脳

脳は睡眠中も休みなく働いています。朝起きた時は脳のエネルギーが不足状態です。朝ご飯をとることで、脳が活性化します



スイッチ2

身体

睡眠中に下がった体温を身体が動きやすい状態にしてくれます。また、筋肉へのエネルギー源となります



スイッチ3

腸

胃や腸が刺激を受けて、おなかのスイッチが入り、すっきりと排便できるようになります。



今まで朝ごはんを食べなかった人へ 朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる