



保健だより

平成23年6月6日
尾張旭市立旭中学校

梅雨の季節を迎えました。温度・湿度ともに高くなり、天気も変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。雨が続くと気分も憂うつになりますが、雨の季節ならではの生活も楽しんでください。



歯の衛生週間に自分の歯の健康を見直してみましょう。

今週で歯科検診が終わります。C(むし歯)、CO(むし歯の初期段階)、歯石がある…などと言われた人がたくさんいました。みなさんはきちんと歯をみがけていますか?大切な歯がむし歯になったり、歯ぐきの病気になったりしないためには、歯みがきをきちんとすることが大切です。

今さら聞けない?! 歯みがきの基本 Q&A

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

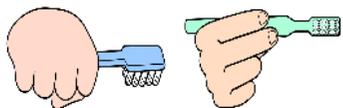


Q2. みかるときの力の強さは?

- ① できる限り力強く
- ② 力を抜いて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものを選ぶとよい
- ② 小さめのものを選ぶとよい



Q4. 歯ブラシはどうやって持つ?

- ① 握って持つ
- ② 鉛筆持ち



治療勧告書を配布します。治療が必要な人は必ず歯科医院で診てもらいましょう。行くことに抵抗がある、面倒で行きたくないという人がいるかもしれません。・・・が、先延ばしにしてもひどくなる一方です。治療は早ければ早いほど、痛みも時間も少なく済みます。

ハンカチ持っていますか???

手を洗ったあと、その手はどうしていますか?ぬれたまま乾かしたり、制服で拭いたりしていませんか?それではせっかく洗った手に再び細菌がついてしまい、意味がありません。

汗によるにおいが気になる季節でもあります。毎日、清潔なmyハンカチで汗をふいて梅雨を乗り切ってください。



身体測定結果

学年		男子			女子		
		身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)	身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)
1年	本校	150.7	42.7	80.6	151.6	42.2	81.9
	愛知県	151.7	43.0	80.9	151.7	43.1	82.2
	全国	152.4	44.1	81.3	151.9	43.8	82.1
2年	本校	158.0	45.1	84.0	154.5	45.9	83.6
	愛知県	159.8	48.7	84.8	154.5	46.5	83.6
	全国	159.7	49.2	85.0	155.0	47.3	83.8
3年	本校	163.9	51.3	87.2	156.9	49.2	84.9
	愛知県	164.9	53.8	87.9	156.1	49.5	84.7
	全国	165.1	54.4	88.1	156.5	50.0	84.8

(全国、愛知県の平均値:平成22年度)

身体測定の平均値が出ました。座高を測定する意味をよく聞かれます。座高は内臓の発達と深い関係があります。運動を活発にする人は、内臓が発達するので座高が高くなると言われています。見た目を抜きにすれば、胴長短足は健康上いい状態と言えますね。
A1...①、A2...②、A3...②、A4...②