

元気が出る(まけんだより)

NO.4 426.7.17
本橋中.保健室

★健康診断の結果を個別に配付しています。治療が必要な人は、夏休み中に済ませましょう。受診結果は学校に提出を!!

夏休みです!

あなにとって、どんな前期前半をすごした? 保健室でも色々なことありましょ。今後の生活に生かすため、前半を振り返ってみよう。



健康診断の結果で、最も心配だったデータ。

(%)	むし歯		むし歯なし	歯肉炎		
	治療済	治療済		G(要受診)	G0(要観察)	G+G0
1年	9.4	26.0	63.0	2.2	51.3	52.5
2年	11.1	29.4	57.6	5.1	52.5	57.6
3年	16.7	29.9	53.0	6.0	56.8	62.8
全校	12.6	28.9	58.5	4.5	53.6	58.1
全国	19.7	24.9	55.4	4.6		

全国と比較すると、本橋中生はむし歯が少いのだよ。Good!

受診が必要な歯肉炎の人も多いのだよが...

全校生徒の6割が歯肉炎!! ほんと!

歯肉がとっても危険です!! → 生活習慣病



「生活習慣病」とって聞いたことありますか。健康によい生活を毎日積み重ねることによっておこる病気です。糖尿病、高血圧、脳卒中...日本人の大人の死亡原因の3分は「生活習慣病」によります。「子どもと親の関係はいいもん」って思いますが、子ども時代におこる生活習慣病が、むし歯、歯肉炎によります。そして、その生活習慣は、大人になってもその生活習慣にいつまでもつづいていきます。

むし歯と歯肉炎の予防のポイント

- ① 糖分のとりすぎをひかえる
- ② 歯みがきをきわめる!!

G0は歯みがきで治ります。歯肉と意識は(平気...) (ジョー)

不健康な生活習慣は青少年期に確立するといわれています。夏休みのキーワードは「生活を律する!」といわれています。

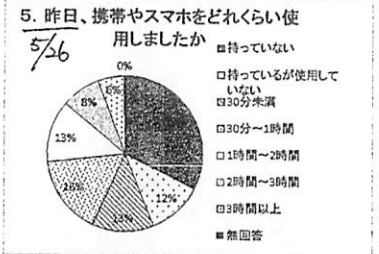
たとえば睡眠 知ってる? 日本の中学生は世界一眠らないう!

ヨーロッパ諸国... 8時間半~9時間半
アメリカ... 7時間半程度
日本... 7時間程度

<中学生の睡眠の国際比較>
福島大学 / 福田一彦

中学生に必要なとされる睡眠時間は8~9時間。そういえば、体調不良で保健室に行く生徒連は睡眠が7時間以下が多いのだよ。ひどい時は、4~5時間なんてことも...。部活、宿題、塾、習い事...と忙しい中学生で、生活を律して、睡眠時間の確保を!!

たとえばXティップ 知ってる?



<保健委員会のアンケート調査>

本橋中生の「Xティップ」平日2時間ぐえ104人

学友さんか言っているXティップの4つの問題

- ① 生身の人間との主の会話が減る。
- ② ゲーム等を暴カシーンを多くみている子の攻撃性が高まる(アメリカの調査結果)
- ③ ゲームの脳への影響
- ④ ネットの匿名性やなりすまし

Xティップの接触時間を律する!!

命に直結! 熱中症に注意!!