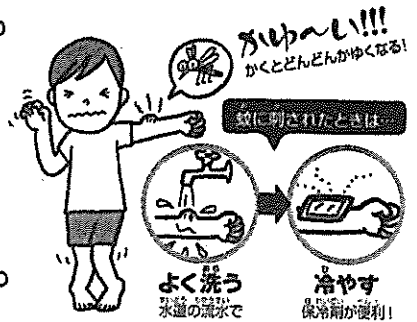


たんぽぽ

はいよ 梅雨があけ、夏休みがやってきます。約35日間の夏休みの「今日だけは夜ふかし」というのが毎日の習慣になってしまうと、2学期からの生活が苦しくなります。夏休み中も学校がある時と同じようなリズムで過ごしましょう。毎日の起床・就寝時刻を同じにすることで、身体のリズムが安定するので、気持ちも安定し、集中力、注意力が向上します。特に 3年生は入試を視野に入れ、生活リズムを一定にするよう意識しましょう。



身体に関する色々データを見る化!!

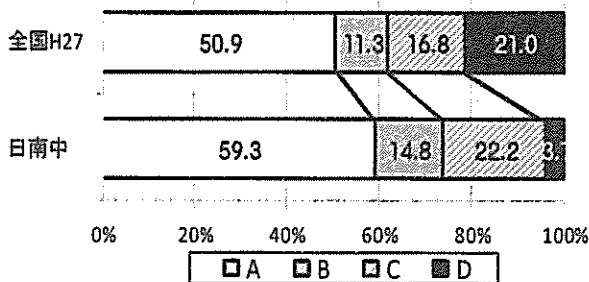
今年度の健康診断が終了しました。問診票など、提出物のご協力ありがとうございました。

①視力(裸眼視力)

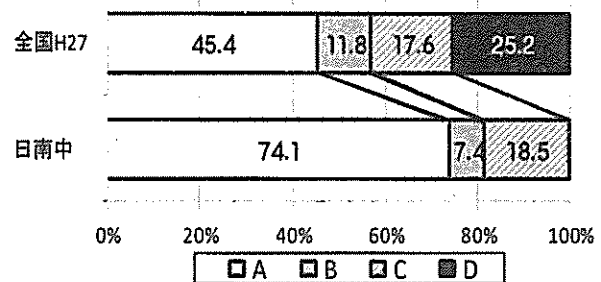
A:1.0以上 B:0.9~0.7 C:0.6~0.3 D:0.2以下

視力検査は、「学校生活に支障のない見え方であるかどうか」を問う検査です。1日6時間ある授業で、黒板が見えにくい状態が継続するのは、学校生活に支障があるといえます。

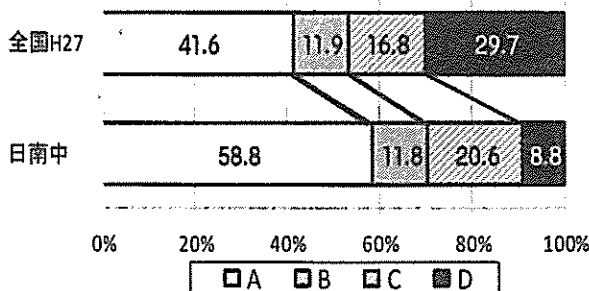
視力(1年)



視力(2年)



視力(3年)



3学年ともに、
全国平均よりもA(1.0以上)の
割合が多いです!

何がいけない?
スマホやタブレット

テレビ、
パソコンとの
ちがい



ブルーライト成分が多く、夜間の使用で寝不足や昼間の体調不良へつながる。手元で使用するため、画面との距離が近くなる。寝転んで使用することもあるため、目までの距離が10cm位になることもある。まばたきが減る。仮性近視や疲れ目、頭痛、目眩、ドライアイなどの原因にもなる。

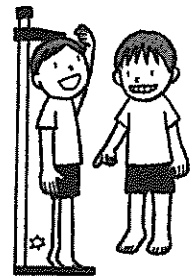
★予防策▶ 20分に1回休憩、夜間の使用は1時間以内、就寝30分前には

使用をひかえる

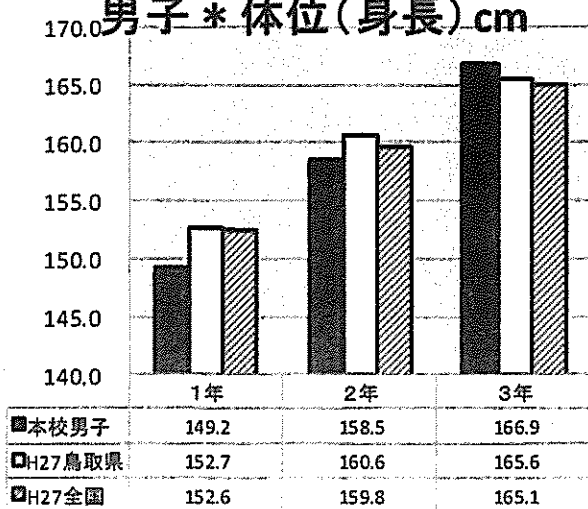
② 体位

健康診断項目の中でも一番にきかれ
たのが、身長・体重測定です。

この結果は4月のもの
です。夏休み明けの
測定を楽しみにして
いてください。



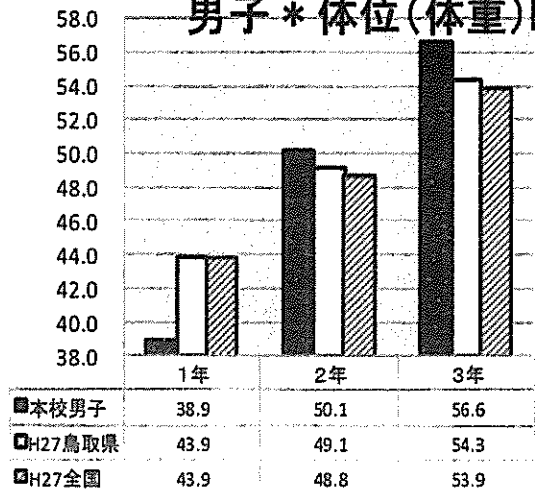
男子 * 体位 (身長) cm



身長・体重とも
本校 3年男子は
平均より上まっています。

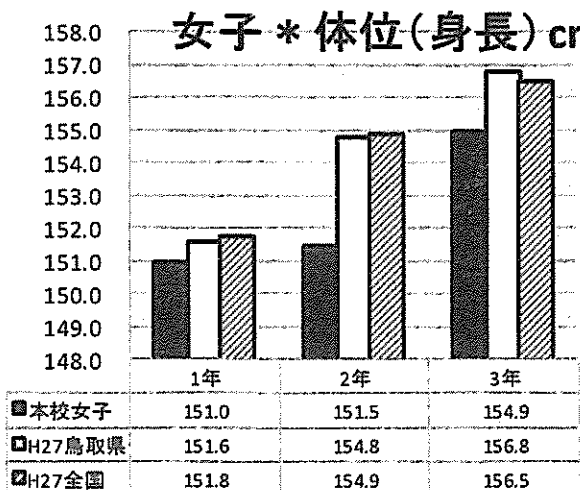
中1 男子
中2 女子は
11月頃より傾向

男子 * 体位 (体重) kg

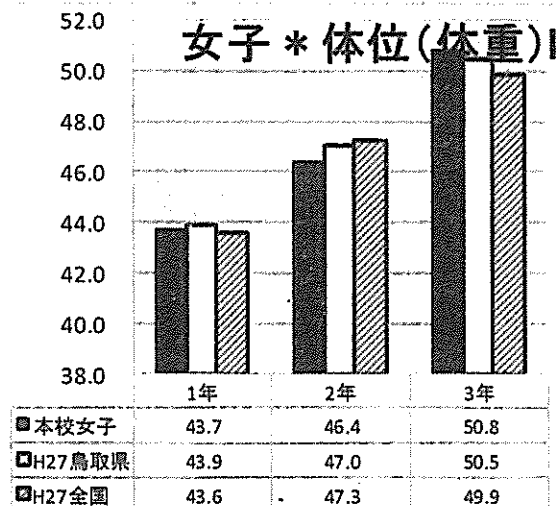


身長の伸びは、男子が20才前後まで、女子が18才
前後までのようです。この違いは、男子・女子の思春期
の時期が約2年ずれていることが関係しています。

女子 * 体位 (身長) cm

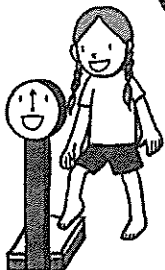


女子 * 体位 (体重) kg



★ 身長を伸ばしたい人への3つのアドバイス ★

① 1日3食
たっぷり食事をする



背が伸びるとは、骨が伸び
ること。骨にとって大事なものは、
たんぱく質とカルシウムです。その
2つを多くとることを意識しな
から、バランスのよい食事をしな
けることが大切です。

② 十分な
睡眠をとる

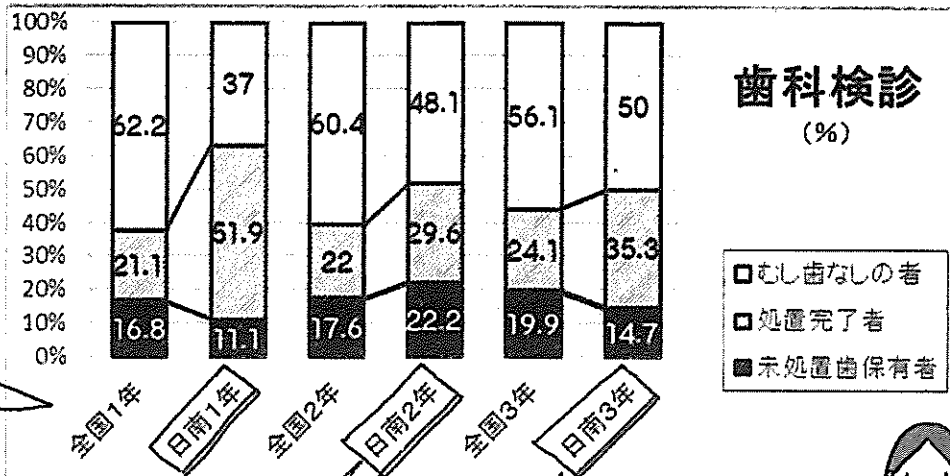
成長に関係する成長ホル
モンの分泌が最も多くなる
のが、夜の睡眠中であること
がわかっています。なるべく
22時頃には寝るように
しましょう。

③ 適度な運動をする

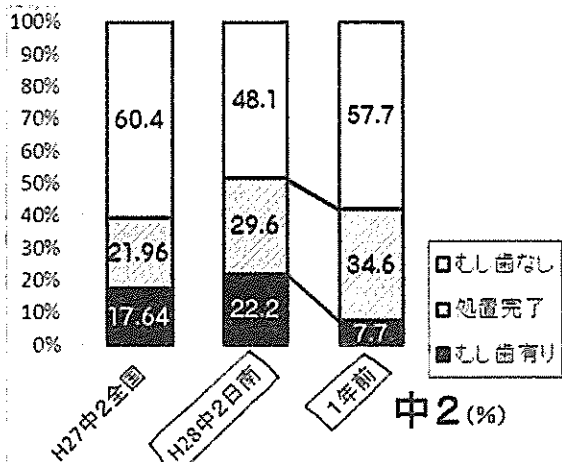
運動は身体を丈夫にする
だけでなく、身長増加にも
とても有益です。それは、
運動をすることで骨へ負加
がかかり、骨密度が高くなる
からです。特にたて方向の刺激が

③ 歯科検診

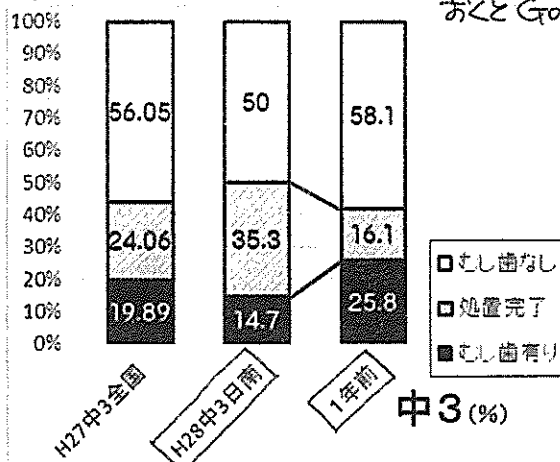
1年生は、むし歯の
経験者が多いですが、
新たなむし歯ができた
人は少ないようです。
中学時代は、ホルモンの
影響で、口腔環境も
影響を受けやすいです。
意識してはみがきを
するようにしましょう。



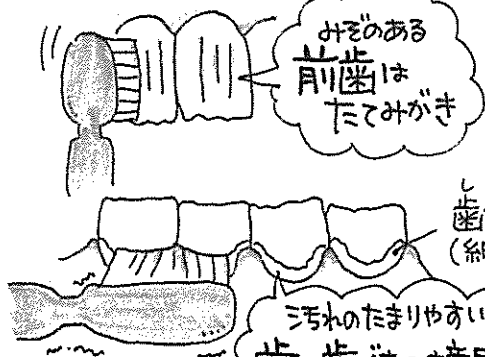
昨年の歯科検診から約一年。むし歯の
ある人が増加していました。中2になってから
お昼のはみがきを学級全体で取り組んであら
れるので、来年度の歯科検診が楽しみです。



むし歯のある人が昨年少減しています。
むし歯は、比較的自由に時間が使える
夏休みを利用して、治療をはじめましょう。
入試シーズンまでに気になるところを色々みてもらって
おくと Good!!



はみがしを活用



フッ素を活用

活用方法

- ① はみがきをやる。(何もつけないで)
- ② フッ素入りの(はみがき半分を
はみがしの1/2量とり、
歯全体にいきわたらせる。)
- ③ 1、2回 水でゆすぐ。

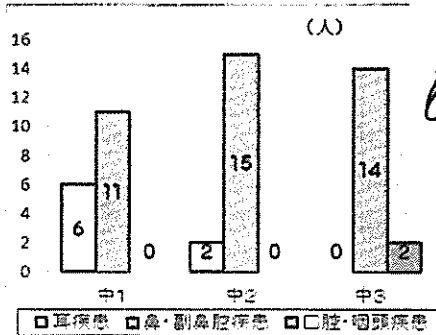
* フッ素は、市販の歯みがき膏に
『フッ化ナトリウム (NaF)』 又は
『モノフルオロリン酸ナトリウム (MFP)』
という名前で 画合されています。

歯医者さんを活用

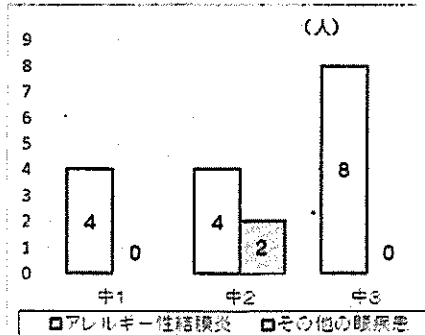
- ★ むし歯は 早めに 治療する
- ★ 3~4ヶ月毎に プロフェッショナル・ケアを!!

ゆすぎすぎると
フッ素が
流れてしまいます

④耳鼻科検診



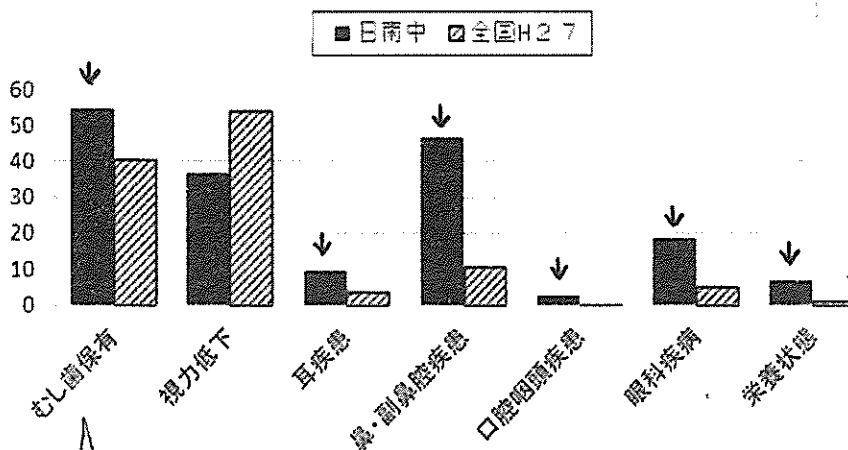
⑤眼科検診



耳鼻科検診のうち、耳疾患は 耳垢栓塞 (じゅうせんそく) (鼓膜が見えないくらいの耳垢がある状態)、鼻・副鼻腔疾患は アレルギー性鼻炎の疑い がほとんどを占めています。また、眼科検診では、アレルギー性結膜炎の疑い の生徒が全校で16名いました。下記の全国との比較では視力低下以外は、発生の割合が高くなっています。

平成28年度定期健康診断結果まとめ 全国(H27)との比較

疾病異常 全国との比較 (%)



☆栄養状態とは

肥満傾向
(ローレル指数)
160以上

+
やせ傾向
(ローレル指数)
99以下

* ローレル指数とは
児童生徒の肥満の程度
を表す指数のことです

☆むし歯保有とは

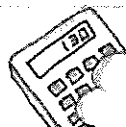
未処置歯保有者 (むし歯 ありの人)
+
処置完了者 (むし歯治療 済みの人)
この2つをあわせた
むし歯 経過観察者 のことです



ローレル指数の計算式

$$\text{ローレル指数} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(cm)}^3} \times 10^7$$

基準 130 130±15 標準
マイナス30以上 やせ気味
プラス30以上 肥満気味



4月から6月末までに終えた健康診断の結果を、その都度家庭にお知らせしています。治療や受診の必要があった場合は、早めに受診をしましょう。アレルギー鼻炎・結膜炎の場合は、症状によって『経過観察』とお伝えしています。3年生は夏休みなどを利用し、受験のシーズンまでに受診されることをお勧めします。