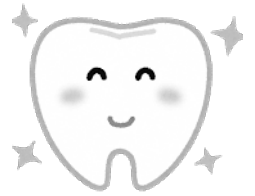




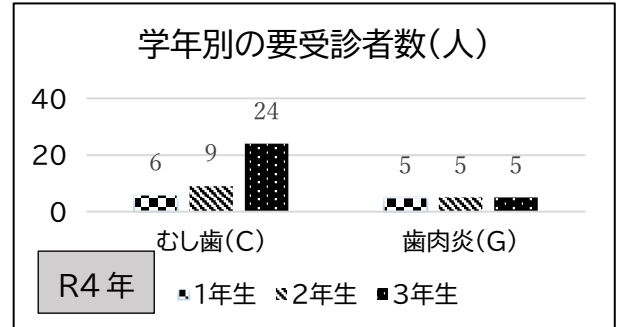
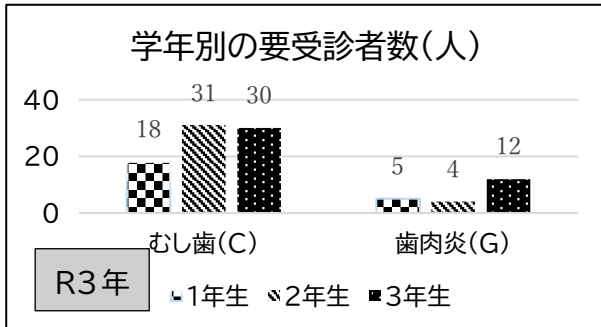
保健だより

令和4年6月22日
米子工業高校保健室
【歯科検診結果号】



1学期も残すところあと1ヶ月になりましたね。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」でした。よく食べて元気に夏を過ごすためにも、歯や歯茎の状態を健康に保っていきましょう！！

♠ むし歯や歯肉炎の治療をしていない生徒は、休みの日を活用して受診しましょう



検診結果より 昨年度と比較すると、むし歯保有者に大幅な減少が見られましたが、中には5本もむし歯が見られた生徒もあり、個人差のある結果となりました。

♠ 「歯・口の健康診断結果と受診のすすめ」の見方

歯科検診終了後に、全生徒へ歯科検診結果を返却しています。
(異常なしや経過観察と判断された生徒にも配布をしています)

【受診をおすすめしますの項目に○がついている場合】

- ①治療が必要です。歯科医院を受診してください。
- ②受診の際は、学校で配布された「歯・口の健康診断結果と受診のすすめ」の用紙を持参し、歯科医院の受付で受診結果の記入を依頼してください。
- ③治療が終了したら、用紙を保健室に提出してください。

♠ 今年度より新しく着任された、学校薬剤師の先生を紹介します



ききょうどう 桔梗堂薬局所属・田川有希先生

米工生へのメッセージを頂きました♪

こんにちは！生徒の皆様が安心して過ごせる環境を作るため、水や空気、ダニの検査などを行います。校内で見かけたら気軽に話しかけてください！

♠ 朝ごはん、食べてますか？～体調管理に欠かせない朝食摂取～

アンケートの結果、米工生の約4人に1人(25.9%)が毎日きちんと朝食を食べていないことがわかりました。これから暑くなり、熱中症予防の観点からも朝食を摂ることは大事です。昔から食べていないという人は、まずはバナナやヨーグルト等簡単な物で良いので食べる習慣をつけましょう。

1. 朝食摂取が必要な理由

朝食をとると



朝食を食べると、
良いことがいっぱい♪

- ・体温が上がり、体が目覚める
- ・朝の排便を促す
- ・勉強に集中できる
- ・運動で力を発揮できる
- ・生活習慣が整い、元気に過ごすことができる

朝食をとらないと



- ・体温が上がらず、体がだるさを感じる
- ・朝の排便を逃し、腹痛の原因となる
- ・ブドウ糖が補給されず、脳の働きが鈍くなる
- ・脂肪をため込みやすい体になる
- ・活動時間が後ろにずれ、夜型の生活習慣になる

肥満

倦怠感

腹痛

2. 体内時計を整えて、朝からスッキリ☆

私達の体内時計は、約25時間周期で「夜になると眠り、朝になると目覚める」というリズムを刻んでくれています。しかし、実際の1日は24時間のため、約1時間分のズレの調節が必要になります。この調節を行うのが、「朝食」と「朝の太陽の光」なのです。

食事と体内時計の深い関わり

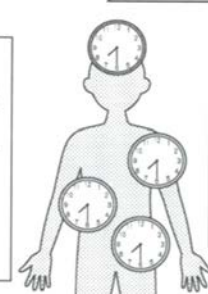
脳時計

脳の視床下部にあり、生体リズムを刻み、目から入る朝の光によってリセットされる

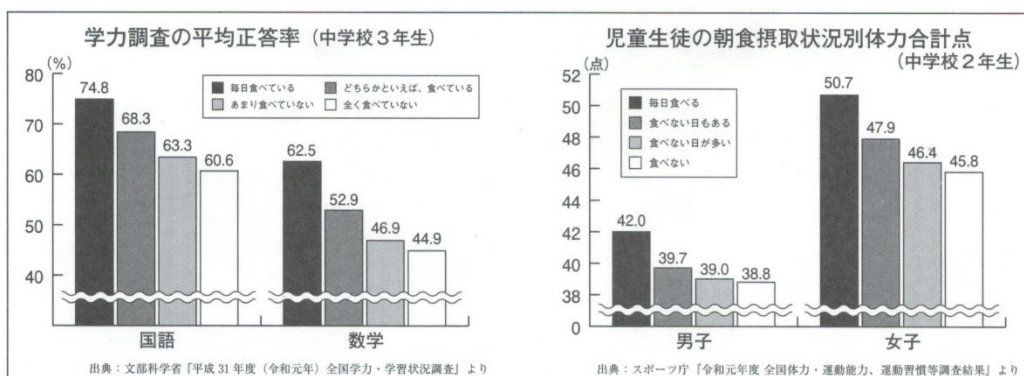
末梢時計

全身の臓器にあり、光に反応せず、朝の食事や運動によって調節される

私たちの体には、2種類の体内時計があり、朝起きて日の光を浴び、朝食をとることで体内時計が整い、脳や体が目覚め、活動的になります。



3. 勉強や部活動で結果を出したい！という人は特に朝ごはんを食べましょう！



⇒朝食を摂る人は、摂らない人よりも学力や体力が高い結果が出ています！！