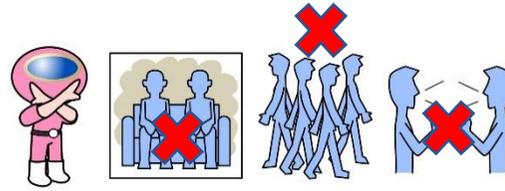


保健通信



令和3年6月7日
土浦第四中学校
保健室



今月の保健安全目標

- ・う歯、歯周病の予防に努めよう。
- ・梅雨の健康に気をつけよう。
- ・梅雨時を安全に過ごそう。

汗ばむほど気温が高い日があったり、肌寒く長袖が必要な日があったり、気温差の大きな日が続いています。その影響か、体調を崩して保健室に来室する人が増えてきています。また、今月は総体もあり、部活動の疲れが原因と考えられる人もいます。勉強でも部活動でも、自分の力を十分に発揮するために、体調管理は必須です。体調がよくないと感じる人は、まずは自分の生活習慣を見直してみましょう。

今月の保健行事

- 1日(火) 内科検診 8-4, 8-5
- 2日(水) 歯科検診 7-1~7-4
- 8日(火) 内科検診 7-1~7-3
- 9日(水) 内科検診 7-4~7-6
- 24日(木) 脊柱側弯症検診 7年 8, 9年対象者

内科検診、側弯症検診は、
受診対象者にのみ結果を
お知らせします。
歯科検診は、異常の有無に
関わらず、全員に結果をお
知らせします。

体を守る機能「免疫」を知ろう!

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して死滅させる、または排除する働きを「免疫」と言います。この免疫の力には個人差があり、例えば同じような環境で生活

していても、風邪をよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。かからないようにするためには、日常的な手洗いなどにもこの免疫の力を少しでも高めておくことも大切です。免疫力を高めるためには、①バランスのとれた食事、②十分な睡眠、④ストレス発散、⑤よく笑うことが有効です。

また、免疫には生まれつき備わっている自然免疫と、体に侵入したウイルスなどの情報を学習して得られる獲得免疫の2種類があります。予防接種は獲得免疫の仕組みを利用した病気を予防する方法のひとつで、毒性を抑えたり死滅させたりしたウイルスを元に作られ



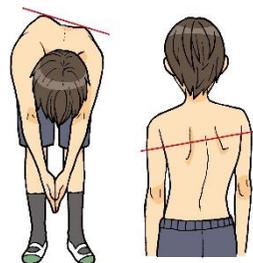
脊柱側弯症検診について

脊柱側弯症とは背骨が横方向に曲がったりねじれた状態をいいます。その原因は現在において不明で、放っておくと変形したまま元に戻らなかったり、成長期に進行すると肺や心臓にまで影響を及ぼすことがあります。

脊柱側弯症は思春期の女子に多いのですが、自覚症状がないため客観的にチェックすることが重要となります。この検診で症状をできるだけ早く発見することで早期治療が可能となります。

背骨の状態をチェックするため、検診を受ける際は、上半身裸になります。プライバシーに配慮して検診を行いますので、ご理解ください。

7年生は全員、8, 9年生は問診票から対象者を抽出して検診を行います。当日欠席した7年生は、次年度の側弯症検診を受けていただくことになります。



暑くなったときに注意!

梅雨の合間に晴れることがありますね。私たちのからだには、夏の暑さにだんだん慣れる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなったときは、からだはまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。ふだんから軽い運動をして、からだを慣らしておきましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえておいてください。



みがいてもとれないものって?

歯みがきをすると、口の中に残った食べもののカスや歯垢(プラーク)を落とすことができます。でも、歯みがきで落とせないものがあります。それは歯石で、歯医者さんでとってもらいます。歯石は歯垢が変化したもの。細菌がたくさんすんでいて、歯垢が増えやすくなり、歯周病という歯や歯肉の病気の原因になります。歯石をつくらないためには、食後の歯みがきが大切。食べもののカスや歯垢が残らないように、1本1本ていねいにみがくようにしましょう。

