

定期健康診断が終了しました!

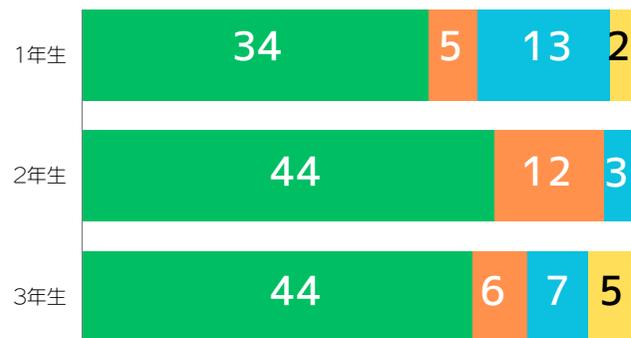


新学期スタート直後から始まった健康診断も、すべて終了しました。みなさん、健康診断を受ける姿勢はどうでしたか? 静かに待機し、医師の先生には素敵な挨拶をすることはできていましたか? 健康診断だけでなく、今後も様々な人と関わり合いながら学校生活を送っていきます。少しできなかったなという人は、今後気にして過ごせると良いですね!



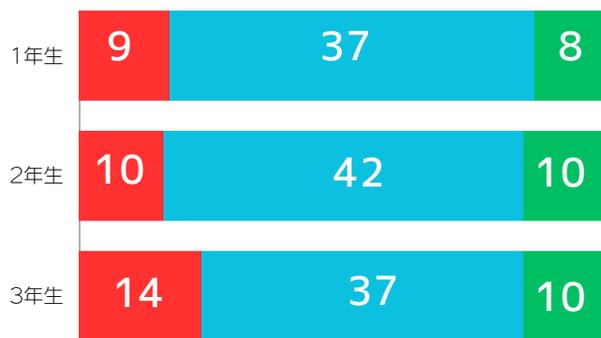
視力検査結果

● A ● B ● C ● D



歯科検査結果

● う歯あり ● う歯なし ● 未検査



【学校歯科医 松本歯科クリニック 松本先生より】 昨年よりむし歯がある生徒は少なくなっていると感じます。しかし、歯の汚れを磨ききれず、歯肉が炎症している生徒も少なくありません。日ごろの歯みがきを丁寧に行うと良いでしょう。

かたいけど、酸には弱い...

「モース硬度」という、物のかたさを表す基準があります。0から10までの数字で表しますが、なんと歯(エナメル質)は「7」。鉄が「4」ですので、歯がいかにかたいのかがわかりますね。歯はからだの中で一番かたい部分ですが、むし歯をつくる酸には弱いのです。そのため、ミュータンス菌が食べものから酸をつくる前に歯みがきをすることが大切です。食後には必ず歯をみがきましょう。



貧血気味な人へ

「貧血」とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンが少ない状態のことです。ヘモグロビンは、血流によって酸素を運ぶ働きをしています。そのため、ヘモグロビンの量が低下すると、体全体に十分な酸素が行き渡らず、めまいやたちくらみ、頭痛、味覚障害などさまざまな不調が起きてしまいます。

貧血を予防するため、鉄・亜鉛・葉酸・ビタミンB12などをバランスよく、食事から摂るように心がけましょう。

おすすめの食品

レバー(豚・鶏)、卵、煮干し、あさり、しじみ、ホウレン草、ココア、するめ、ナチュラルチーズ、かつお節、のり、大豆など。



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1~2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

保護者の方へ オーエスワンの飲用について

この時期の保健室では、来室した生徒の症状にあわせて、**オーエスワン**を与えています。オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適した病者用食品です。感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態、過度の発汗による脱水状態等に適しています。

もし、アレルギー等で与えてはいけない場合、その旨を担任を通して養護までお知らせください。

