

ほけんだより 2月

H. 23. 2. 広島市立古田中学校 保健室

1/26(水) 13:30~14:30 学校保健委員会がありました。

その一部を紹介します。

2. 視力検査結果

(学校医(内科・眼科・耳鼻科)、学校歯科医、学校薬剤師、校長、教頭、主幹、養護教諭、PTA代表の計11名が参加しました。)

	男			女		
	B(0.9~0.7)	C(0.6~0.3)	D(0.2以下)	B(0.9~0.7)	C(0.6~0.3)	D(0.2以下)
1年	18	21	12	10	20	5
2年	8	25	21	9	10	9
3年	13	16	19	9	13	8
全体	39	62	52	28	43	22
本校(%)	9.2	14.7	12.3	7	10.8	5.5

※矯正していない生徒の裸眼視力

これは、4月の視力検査の結果で、メガネやコンタクトをかけていない人の視力の結果です。D(0.2以下)が男子は12.3%、女子は5.5%もいます。視力表の上の2つ目の●(ランドルト環)が見えにくいという人なので、授業を受けている時、黒板が見えにくくて困っているのではと心配になります。メガネを持っているのにかけていない人は、授業中はかけるよう心がけましょう。メガネを持っていない人は、一度眼科へ行ってみてください。

<メガネ・コンタクト保有数>(4月矯正視力を測ったもの) 単位(人)

	男子	女子	計
1年	44	64	108
2年	35	60	95
3年	47	63	110
計	126	187	313

全体の38.1%

左の表のように、古田中全体で、メガネ(コンタクト)をかけている人は、38.1%(約4割)です。

<ひとこと>

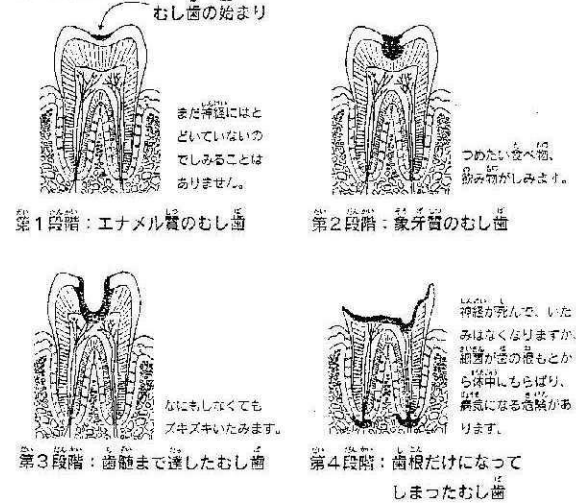
古田中でもインフルエンザが発生しました。手洗い、うがいをしっかりと、予防しましょう!!

5. 歯科検診結果

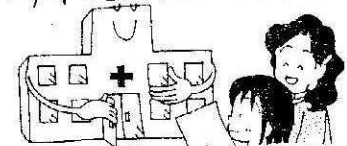
学年	受検人員	永久歯							
		う歯のある者 処置完了者	未処置者	処置歯数 (a)	未処置 歯数(b)	喪失歯数 (c)	う歯総数 a+b+c	処置完了 歯数(%)	要観察 歯数
1年	302	21	50	79	131	2	212	37.2	113
2年	252	23	55	82	140	8	230	35.6	140
3年	269	21	73	105	194	12	311	33.4	192
合計	823	65	178	266	465	22	753	35.3	445

これは、歯科検診の結果です。処置完了歯率が35.3%でとても悪いです。歯科検診が終わった後、むし歯(虫)があつた生徒には、「歯科検診について」というピンクの用紙をお渡ししていますが、返事がかえってきた生徒がとても少ないです。残念ながら、治療に行っている人が少ないということになります。

むし歯の4段階



むし歯は、自然に治りません。ひどくなれば「なるほど」歯医者さんに行く回数が増えて大変です。今回、むし歯(虫)のあつた生徒で、ピンクの用紙の返事がまだの人に... 再度、現在の状況(治療の状況)を確認するため、用紙を配布しました。2月14日までに提出してください。まだ治療に行っていない人は、できるだけ早く歯科医の診察をうけましょう。



冬に役立つ食べもの図鑑

栄養素の働き

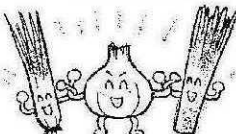
からだを温める: 香りや辛みの成分に、血行を促し、からだを温める働きがあります。

ねぎ・にら・にんにく

硫化アリル (香りと辛みの成分):

- ・ビタミンB₁の吸収を助け、疲労回復に役立つ。
- ・消化液の分泌を促し、食欲を増す。
- ・血行をよくして、からだを温める。

ねぎの葉の部分はカロテンが豊富。葉も捨てずに食べるのが正解!!



しょうが

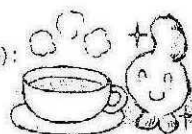
ジンゲロン (辛みの成分):

- ・からだを温めて、新陳代謝を活発に。
- ・殺菌効果も。

料理に使うほか、すりおろして、紅茶やハーブティーに入れても◎

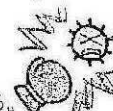
ショウガオール (辛みの成分):

- ・抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぐ。



★たんぱく質

- ・ウイルスと戦う細胞の材料になる。



★ビタミンA

- ・皮膚や粘膜を強くする。



緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内に入ると、ビタミンAと同じ働きをします。

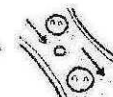
★ビタミンC

- ・ウイルスと戦う白血球の働きを助ける。



★ビタミンE

- ・ビタミンAやビタミンCの働きを助ける。
- ・血行をよくして、冷えを防ぐ。



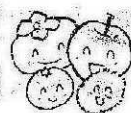
免疫力を高める: たんぱく質やビタミンの働きで、ウイルスの侵入・増殖を食い止めます。

果物

ビタミンC・食物せんい

- ・抵抗力を高め、おなかの調子を整えます。

生食できるので、ビタミンCがまるごととれます。

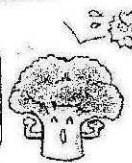


ブロッコリー

ビタミンC、カロテン

- ・ウイルスへの抵抗力を高めます。

ビタミンCを逃がさないように、手早くゆでて。



ほうれん草・小松菜

カロテン、ビタミンC、ビタミンE、ミネラル

- ・抵抗力を高め、血行をよくします。



たんぱく質といっしょにとると、吸収率アップ!!

白菜

ビタミンC、ミネラル

- ・抵抗力を高めます。



鍋もの、煮もの、炒めもの、たっぷり食べて!!



大根

ビタミンA、ビタミンC

- ・消化酵素 (ジアスターゼ) が、胃腸の動きを助けます。

葉の部分に栄養がいっぱい。捨てないで!!



にんじん

カロテン、ビタミンC、ビタミンE

- ・抵抗力を高め、血行をよくします。

油といっしょに調理すると、吸収率が上がります。



かぜ予防にはお茶!

緑茶や紅茶に含まれるカテキンには、抗菌作用があります。

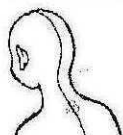
熱いお湯で入れると、カテキンがたっぷり!!

冷まして、うがいに使ってもOK



ひきはじめて試してみて

かぜに効くツボ



大椎 (だいつい)

首を前に倒したとき、出っばる大きな骨のすぐ下

蒸しタオルやドライヤーの風で温めます。

迎香 (げいこう)

小鼻のいちばん広がつている部分のすぐ外側

中指を当て、小さな円を描くように、ゆっくり押しします。



太陽 (たいよう)

こめかみと目尻のはば中間にある、少しくぼんだところ

親指を当て、少し強めに、ゆっくり押しします。



合谷 (ごうこく)

手の親指と人さし指の骨が交わる部分から少し上のくぼみ

反対側の親指で、ゆっくりと力を加えて押しします。

