

ほけんだより5月

令和4年5月13日発行 水戸市立笠原中学校 保健室 No.2

5月の保健目標

生活リズムを整えよう

4月に身長と体重を測定しました。昨年度と比べて、10cm以上も身長が伸びている人もいました。1日の成長は目には見えませんが、みなさんが確実に成長していることを喜ばしく思います。これからも、健康な体と心づくりに努めましょう。

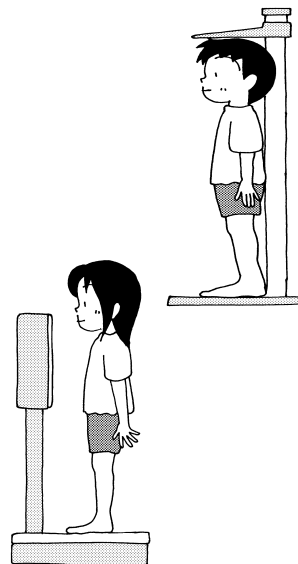
身長と体重の平均値

男子

	1年	2年	3年
身長 (cm)	154.2	160.3	165.6
体重 (kg)	46.0	51.8	54.1

女子

	1年	2年	3年
身長 (cm)	151.8	154.2	155.8
体重 (kg)	44.4	46.2	50.5



「身長を伸ばすにはどうしたらいいですか？」と保健室に質問に来る生徒が多くいます。身長が伸びるとは「骨が大きくなること」です。そのため、骨の成長に良い生活が大切です。ポイントは3つです。

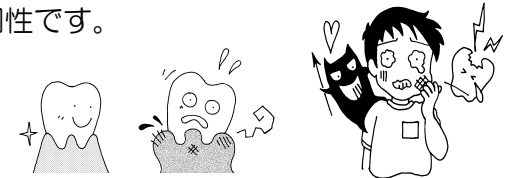
- ① 食事・・・身長といえばカルシウムを思い浮かべますが、カルシウムだけでなくタンパク質やビタミンなどの栄養素も必要です。バランスよい食事が大切です。
- ② 運動・・・骨に刺激を与えることで、成長を促すと言われています。歩く・走る・跳ぶなどのさまざまな運動を組み合わせると効果的です。
- ③ 睡眠・・・睡眠中に多く分泌される成長ホルモンは、骨の両端にある「骨端線」に働きかけます。骨端線が伸びると、骨も成長します。

あっという間に5月になりました。汗ばむくらいに気温が高い日が続いたかと思いきや、雨の日には、肌寒さを感じる季節です。体調の変化に気を配って生活しましょう。

また、来週からは、体育祭の練習が本格的に始まります。水分補給や汗の始末をこまめに行うようにしましょう。練習に伴い、けがも多くなることも予想されます。大きな事故やけがを防ぐために、準備運動をしっかりと行い、競技中は周囲の安全に気を配るようにしましょう。

身長や体重には、遺伝や体質も大きく関係しています。また、大きく伸びる時期も人それぞれです。同じ人間がないように、同じ体形の人もいません。身長が高いから、体重が軽いから良いということもありません。それぞれが素敵な個性です。

歯科検診の結果から



4月20日と21日に歯科検診を行いました。歯科検診ではむし歯の有無だけでなく、歯の汚れ（歯垢）や歯ぐきの腫れ（歯肉炎）、かみ合わせの様子も検診しました。個別に結果を配付しましたのでご覧ください。

学校歯科医の先生から

- むし歯のある生徒は少ないが、CO（むし歯になりかけの歯）がある生徒がいます。COは、しっかり歯みがきをすることで、むし歯にならずに済みます。歯ブラシを細かく動かして磨きましょう。
- スポーツドリンクや清涼飲料水（ジュース）を摂りすぎると前歯のむし歯の原因になります。あまり運動しないときは、水やお茶を飲む方がむし歯になりにくいです。



歯科検診の結果で、専門医の受診を勧められた人は、早めに受診をするようにしましょう。

保健室からありがとう



4月26日～28日に保健委員会を中心に、尿検査のラベル貼りを行いました。期間中、昼休みに集まって作業をしてくれました。ありがとうございました。

