

三宅中学校 ほけんだより ①

～1月の保健目標：適度な運動と休養を心がけよう～

令和6年1月12日
三宅村立三宅中学校
校長 小澤 秋仁
養護教諭 岩瀬 琳



今年も健康に過ごせますように！



令和6年がスタートしました。今年の干支は「辰」です。特に今年は甲辰(きのえたつ)という年で、新しいことを始めて成功する、今まで準備してきたことが形になるなど、縁起の良い年になると言われています。皆さんが健康に過ごし、目標をタツ(辰)成できるように、応援しています！



身体の温め方を知ろう



毎日寒い日が続いています。宿泊行事や受験に万全の体制で臨むために、体を温めて風邪の予防を行うと効果的です。

しかし、上着を重ね着するだけでは、汗の蒸発を妨げてしまい、逆に身体が冷えてしまいます。そこで、効率良く身体を温めるための場所を知りましょう。それは、**4箇所の首《首・手首・足首・くびれ(お腹)》**です。「首」、「手首」、「足首」は体表近くに太い血管が通っており、外気の影響を受けやすい場所です。マフラーや手袋、厚手の靴下などの防寒具を使用して温めましょう。また、一緒に腹巻などを使用して「くびれ(お腹)」を温めることで、体表で温かくなった血液が全身に回りやすくなり、より効率的に体を温めることができます。ぜひ試してみてください。

押し活もいいけど

温活

も忘れずに

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えにくい体を作る「温活」にチャレンジしましょう。



運動

血管は筋肉に多いので、筋トレ&運動習慣で血行アップを。



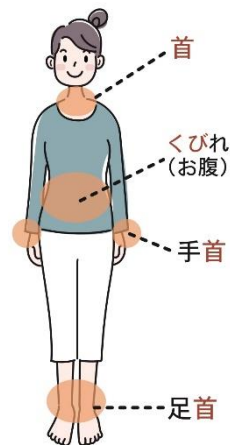
入浴

ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。



服装

太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。



保健月間「手洗い運動」



12月から1月は保健月間です。保健給食委員会は手洗いポスター作りと登校時に手洗いの呼びかけを行いました。引き続き「外から帰ったら手洗いうがい」、「手洗い後教室へ」を実施しましょう。





学校保健委員会を開催しました

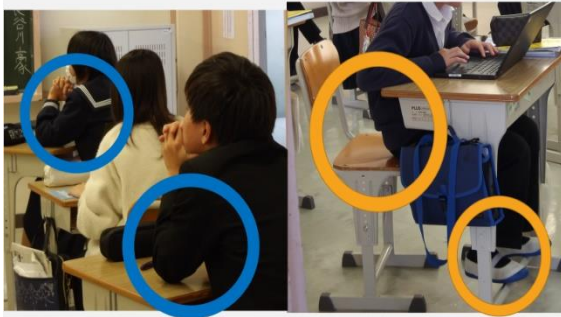
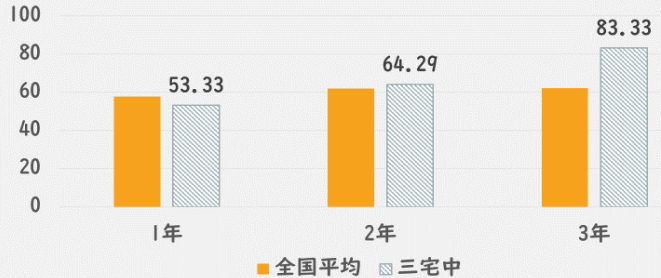


12月13日(水)に令和5年度三宅中学校学校保健委員会を開催いたしました。今年度の健康診断の結果および健康課題と学校歯科医の先生への質疑応答を行いました。内容の一部をご紹介します。

視力

A	B	C	D
1.0以上	0.9~0.7	0.6~0.3	0.2以下

視力1.0未満 (B以下) 生徒の割合 (%)



1学期に実施した視力検査の結果を全国平均と比較してみると、三宅中の視力B(後方の座席だと文字が見えにくい)以下の生徒の割合は高くなっています。また、学年を重ねるごとに視力Aの生徒の割合が減少し、視力Dの生徒の割合が増えてきています。黒板を見るとき姿勢や、クロームブックと目の距離にも課題がありそうです。意識的に、目を休める時間を作る、まばたきをする、背筋を伸ばす、などに取り組んでみてください。

🦷学校歯科医の寺田先生より🦷

事前に募集していた質問について学校歯科医の寺田先生よりご回答、ご助言いただきました。以下にその内容をご紹介します。

Q フッ化物洗口のメリット、デメリットを教えてください。

A メリットはむし歯になりかかった歯の表面を修復したり、むし歯の進行を抑えることです。デメリットは洗口の手間や時間、薬品購入のお金がかかること、薬品を口に入れるということです。しかし、量を守って使用すれば体への害は少ないです。フッ化物洗口以外に、毒吐き洗口など薬品を使用しない方法の洗口もあります。

Q 無意識に口が空いていることが多いです。身体にどのような影響がありますか。また、どうすれば改善できますか。

A 口呼吸になると風邪やむし歯、叢生(歯並びが悪い)への影響が考えられます。口が空いてしまうのは表情筋、口輪筋が影響していますが、薄い筋肉なので意識して鍛えることが大切です。改善するためには、意識して口を閉じる、くちやくち食べるのをやめる、あいうべ体操で鍛える、口を閉じて膨らませて鍛える、などがあります。

