ほけんだより　6月

流山市立西初石中学校　保健室

令和元年６月１３日

６月に入り梅雨の時期になりました。急に気温が上がって汗をかいたかと思うと、夕方ごろは寒くなったりと気温の変化が激しいこの季節は体調を崩しやい時期でもあります。衣服で調節したり、規則正しい生活を心がけて、体調を崩さないようにしましょう。

歯科検診の結果について（永久歯のみ）

むし歯ゼロの人	むし歯のあった人	むし歯の数
218人	19人	36本

今回の歯科検診で、むし歯がない（むし歯を治療した歯もない）人は、全校で２１８人いました。すばらしいですね！
これからも、きれいな歯を保ってください。
また、歯肉が赤くなっていたり、歯垢が付着したりして、ていねいな歯みがきが必要と言われた人が２０人いました。歯肉炎にならないためにも、ていねいな歯みがきを心がけましょう。

流山市健歯コンクールについて

６月６日（木）流山市健歯コンクールが行われました。
本校代表として、３年１組 **櫻木嵩也君**、３年１組 **武藤日和さん**が参加しました。櫻木君は優良賞、武藤さんは一席（市内中学校女子の部で一番きれいな歯）という結果でした。ポスターの部では、２年１**組西山凛さん**が出展をし、優秀賞をいただきました。

健康診断もあと少し・・・まとめの時期に入ります。

６月２０日（木）　尿検査二次　・・・　対象者には連絡済みです。連絡がなかった人は「異常なし」です。

保護者の皆様へ

健康診断もほとんど終了し、受診の必要がある方には「治療のお知らせ」を配布しています。早めに受診、または現在の状況を記入し、学校へ提出をお願いします。**経過観察中や了承済みで受診の必要のない場合には、その旨を保護者が記入して提出をお願いします。**よろしくお願いします。

知って防ごう！食中毒

高温多湿の梅雨の時期は、食中毒が起こりやすくなります。食中毒とは、原因となる細菌が食べ物と一緒に体内に入り、細菌やその毒素によって胃腸などの障害が引き起こされることをいいます。

～食中毒予防は「菌をつけない・増やさない・やっつける！」～

①菌をつけない

調理をしたり食事をする際には、石けんでよく手を洗いましょう。また、食材だけでなく、包丁やまな板などの調理器具もよく洗い、いつも清潔な状態で使用しましょう。

②菌を増やさない

調理したものは、なるべく早く食べましょう。また、調理済みの食品は、室温で２時間以上放置しないようにしましょう。

③菌をやっつける

加熱が必要な食品は、よく加熱しましょう。７５℃で１分以上加熱すると、ほとんどの細菌をやっつけることができると言われています。

脳について知ろうシリーズ③

正しい姿勢と脳の働き

正しい姿勢は脳の働きをよくするということがわかっています。姿勢が悪いと血管や神経が圧迫され、脳に送られる血液量が減り、脳に必要な酸素やブドウ糖が十分に送られず、脳の活動が低下するのです。

よい姿勢は筋肉とそれをつなぐ腱（けん）がほどよく刺激され、大脳の前頭連合野の働きをよくするといわれています。昔から大事なことをするときに、「おなかに力を入れろ」といわれますが、腹筋などを緊張させることで、脳に刺激が行き、集中力や思考力が増すのです。これは勉強だけのことではなく、スポーツ時でも、普段から姿勢が悪いとフォームが悪くなり、実力を発揮できません。トップアスリートたちは、背筋がすっと伸びてとても姿勢がよいことからもわかります。

子どもを伸ばす　脳のはなし　少年写真新聞社

水分補給は何のためにするの？

水分補給の最大の目的は「脱水症状の予防」。シンプルな答えですが、大切な問題です。また、汗をかいて血液中の水分が減ると、血液がドロドロの状態になり、循環が悪くなってしまいます。そうすると、何が起きるか。酸素や栄養のめぐりが悪化するため、運動能力も低下してしまい、体の反応が鈍くなってしまいます。反応が鈍くなるということは、スポーツのパフォーマンスが落ちるということですが、それ以上にケガをしやすくなってしまいます。のどがかわいたと感じる前に水分補給をしましょう。