

健康診断の結果をお知らせします

今日健康手帳を配付しました。1ページ目に今年度の健康診断の結果が載っています。確認し、家庭で印をもらって学校に提出しましょう。健康診断の目的は、「病気を発見すること」だけではありません。自分の体を振り返る機会でもあります。健康な体を作っていくためには、どうすればよいかこの機会に考えてみましょう。

内科学校医 高野医院 高野俊史先生からのコメント



暑くなると起立性低血圧になる人が増えてきます。一日3食きちんと食べること、それが難しければ、補食で補って、栄養バランスを保つようにしましょう。

また、これからの時期はスポーツドリンクなどで、塩分補給も欠かさないようしましょう。

※起立性低血圧…立ち上がった時、起き上がった時、血圧が下がり、立ちくらみなどを起こすこと。

血圧ってなんだろう…??

血圧とは、心臓から出た血液によって、動脈が押し広げられる時の圧力のことを言います。血圧を測ることで、①血液が体の隅々まで届いているか、②血管に過剰な圧力がかかっていないか知ることができます。

最高血圧が120mmHg未満、最低血圧が80mmHg未満であるのがよいとされています。



門中生にも多い低血圧

血圧が低い場合を低血圧と言います。低血圧の人は、体に十分な血液が巡りません。すると酸素や栄養素が体に行き渡らず、めまいがしたり、心臓の動きが激しくなったりします。また、朝起きてもすぐに動けなかったりします。

対策として、①十分な水分補給をする ②一日三回きちんと食事をとる ③血行をよくする運動を習慣にする などがああります。



歯科学校医 岡山歯科 岡山佐喜子先生からのコメント



前歯と歯と歯茎の間にみがき残しがある人が多くいました。みなさんともきれいな歯をしていたので、「このままではきれいな歯がむし歯になってしまって、もったいない!!」と思いました。

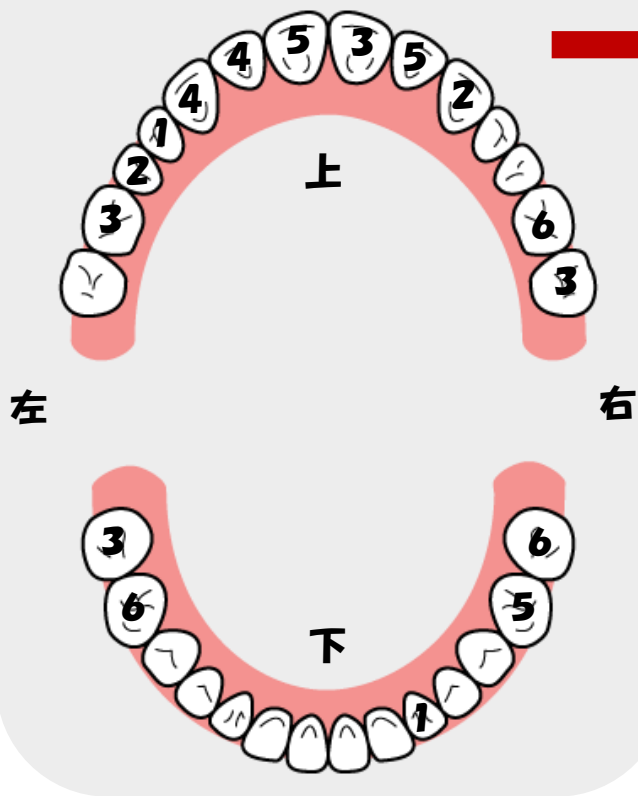
歯みがきをするときは、みがき残しがないように丁寧にみがくようにしましょう。

門中生のむし歯・むし歯になりそうな歯 どこに多い??



門野中むし歯マップ

(門中生のむし歯・むし歯になりそうな歯59本の内訳)



多いところは…

上の前歯と奥歯です!!

むし歯は歯みがきが不十分なところに発生します。みがき残しがないように丁寧に歯みがきをしましょう。



みがき残しをなくすために…

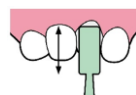
①鏡を見ながらみがこう

みがき残しはないか、歯の形など鏡を見ながら確認しよう。



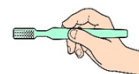
②歯ブラシは小さく動かそう

1~2本ずつみがくようにしましょう



③歯ブラシは鉛筆の持ち方で

力が入りすぎて、歯を痛めないように持ち方にも気を付けましょう。



今回の健康診断で受診が必要と診断された人は、早めに治療を受けるようにしましょう。
受診したら、受診結果を学校まで提出してください。

汗でわかる!?

あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

悪い汗



- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- 軽い運動をする
- お風呂では湯船に浸かる
- 冷房の温度を下げすぎない など

