

# ほけんだより 6月

★6月の保健目標★ こまめに手洗いしよう

令和2年6月26日 川口市立東中学校 保健室

新学期が始まり2週間たちました。

3か月ぶりの学校生活で心身ともに疲れやすいことや、梅雨で気温の変化が大きいことなどで体調を崩しやすくなっています。

これから部活動が本格的に始まったりテストが近くなってきたりするので、しっかり休息をとったりしながら体調管理をしてくださいね。



## 健康診断がはじまります！

これから検診など、年度初めの健康診断が始まります。今は身長体重などの発育測定をしています。新型コロナウイルスの影響で病院に行くのを控えている人もいると思いますが、健康診断で疾病通知が出た人は、できるだけ早く検査や治療を受けてくださいね。

## 学校で行う健康診断について・・・

学校で行う健康診断は主にスクリーニングを目的にしています。

これは、特定の集団の中から疾病にかかっている疑いのある人を選別するという意味があります。

学校では集団検診のため、1人にかかる時間が短く、また、学校の特別教室などを使うため設備も環境も病院のようにできません。

そのため、疾病通知をもらった場合は、異常の有無や症状の状態を確認するために専門医で詳しく検査を受ける必要があります。

「まだ大丈夫」とか「痛くなったら病院に行こう」とか自己判断せずに、疾病通知をもらったらちゃんと医療機関で診てもらってください。

骨が伸びる、筋肉が伸びる？

健康診断の季節がやってきました。特に身長は、目に見える成長の証ですね。

では、どうやって身長は伸びるのでしょうか。それは、骨が成長しているから。背中をはじめ、足や腕など体全体の骨が伸びているのです。

そこで、重要なのが「軟骨」と呼ばれる、骨のはしのやわらかい部分。ここが少しずつ大きくなって、順に硬い骨に置きかわることで骨が長くなるのです。

大人になると軟骨の成長は止まってしまう。だからみなさんのような育ちざかりのときの過ごし方がとっても大切。

カルシウムやタンパク質がしっかりとれるバランスの良い食事

適度な運動

十分な睡眠

で骨の成長を助けてあげましょう。

## 直近の保健行事

**6月29日(月)**  
**30日(火)**  
尿検査 全学年

**7月 8日(水)**  
心臓検診 1年

**10日(金)**  
尿検査 2次・未提出者

どうしておしっこの中の検査をするの？

おしっこのもとを作っている「腎臓」は、私たちの体にとって大切な役割をしている臓器です。

でも、腎臓が病気になっても「痛い」「かゆい」などの症状は出ません。何も感じないので病気を見過ごしてしまうかもしれないのです。

だから、おしっこの検査はとても大切。正しい方法でおしっこをとって、腎臓に異常がないか調べましょう。

## 歯にまつわる数字の話

### 3分

1回あたりの歯みがきで最低でもかけたい時間。

でもこれは、歯並びや食べたものなどによっても変わります。市販の薬品で染め出しをして実際に自分がすべての汚れを落とすのにかかる時間を確認してみるのもいいですね。

### 1.0~1.5リットル

1日に分泌される唾液の量(成人の場合の目安。個人差が大きいです)。

ストレスや薬の影響などで唾液が減ることがあります。唾液は様々な役割を担っています。減ってしまうと、食べ物を噛んだり飲み込んだりするのが難しくなったり、味をよく感じられなくなったりするほか、むし歯や歯周病のリスクもぐんと上がります。

唾液をスムーズに出すにはよく噛むこと。食事はひと口30回を意識してみてくださいね。

### 7

歯のエナメル質(表面)の硬さを、モース単位で表した数です。モース単位は1~10で表す硬さの基準で、7は石英(水晶)と同じくらいの硬さ。ちなみに、ダイヤモンドは10。歯医者さんが歯を削るときには、ダイヤモンドを使っているそうです。

### 28本

永久歯の数。上下左右の親知らずを入れた場合は32本。ただ、生まれつき永久歯の数が足りない「先天性欠歯」の人が10人に1人いるそうです\*。

\*日本小児歯科学会学術委員会：日本人小児の永久歯先天性欠如に関する疫学調査より

# ほけんだより 6月

★6月の保健目標★ こまめに手洗いしよう

令和2年6月26日 川口市立東中学校 保健室

新学期が始まり2週間たちました。

3か月ぶりの学校生活で心身ともに疲れやすいことや、梅雨で気温の変化が大きいことなどで体調を崩しやすくなっています。

これから部活動が本格的に始まったりテストが近くなってきたりするので、しっかり休息をとったりしながら体調管理をしてくださいね。



**健康診断**がはじまります！

これから検診など、年度初めの健康診断が始まります。今は身長体重などの発育測定をしています。新型コロナウイルスの影響で病院に行くのを控えている人もいると思いますが、健康診断で疾病通知が出た人は、できるだけ早く検査や治療を受けてくださいね。

## 学校で行う健康診断について・・・

学校で行う健康診断は主にスクリーニングを目的にしています。

これは、特定の集団の中から疾病にかかっている疑いのある人を選別するという意味があります。

学校では集団検診のため、1人にかける時間が短く、また、学校の特別教室などを使うため設備も環境も病院のようにできません。

そのため、疾病通知をもらった場合は、異常の有無や症状の状態を確認するために専門医で詳しく検査を受ける必要があります。

「まだ大丈夫」とか「痛くなったら病院に行こう」とか自己判断せずに、疾病通知をもらったらちゃんと医療機関で診てもらってください。

骨が伸びる、身長が伸びる？

健康診断の季節がやってきました。特に身長は、目に見える成長の証ですね。

では、どうやって身長は伸びるのでしょうか。それは、骨が成長しているから。背中をはじめ、足や腕など体全体の骨が伸びているのです。

そこで、重要なのが「軟骨」と呼ばれる、骨のはしや柔らかい部分。ここが少しずつ大きくなって、順に硬い骨に置きかわることで骨が長くなるのです。


大人になると軟骨の成長は止まってしまう。だからみなさんのような育ちざかりのときの過ごし方がとっても大切。

カルシウムやタンパク質がしっかりとれるバランスの良い食事

適度な運動

十分な睡眠

で骨の成長を助けてあげましょう。



## 直近の保健行事

**6月29日(月)**  
**30日(火)**  
尿検査 全学年


**7月 8日(水)**  
心臓検診 1年  
**10日(金)**  
尿検査 2次・未提出者

どうしておしっこを飲むの？

おしっこのもとを作っている「腎臓」は、私たちの体にとって大切な役割をしている臓器です。


でも、腎臓が病気になっても「痛い」「かゆい」などの症状は出ません。何も感じないので病気を見過ごしてしまうかもしれないのです。

だから、おしっこの検査はとても大切。正しい方法でおしっこをとって、腎臓に異常がないか調べましょう。



## 歯にまつわる数字の話

### 3分




1回あたりの歯みがきで最低でもかけたい時間。でもこれは、歯並びや食べたものなどによっても変わります。市販の薬品で染め出しをして実際に自分がすべての汚れを落とすのにかかる時間を確認してみるのもいいですね。

### 1.0~1.5リットル

1日に分泌される唾液の量(成人の場合の目安。個人差が大きいです)。

ストレスや薬の影響などで唾液が減ることがあります。唾液は様々な役割を担っています。減ってしまうと、食べ物を嚥んだり飲み込んだりするのが難しくなったり、味をよく感じられなくなったりするほか、むし歯や歯周病のリスクもぐんと上がります。

唾液をスムーズに出すにはよく噛むこと。食事はひと口30回を意識してみてくださいね。



### 7



歯のエナメル質(表面)の硬さを、モース単位で表した数です。モース単位は1~10で表す硬さの基準で、7は石英(水晶)と同じくらいの硬さ。ちなみに、ダイヤモンドは10。歯医者さんが歯を削るときには、ダイヤモンドを使っているそうです。

### 28本

永久歯の数。上下左右の親知らずを入れた場合は32本。ただ、生まれつき永久歯の数が足りない「先天性欠歯」の人が10人に1人いるそうです\*。

\*日本小児歯科学会学術委員会：日本人小児の永久歯先天性欠如に関する疫学調査より

