

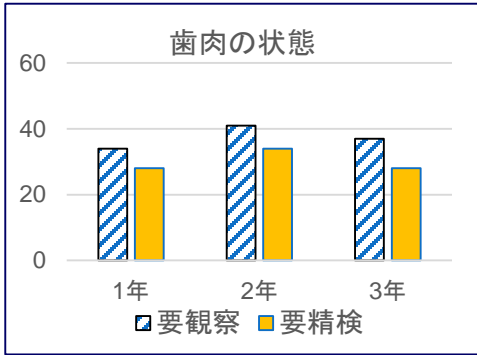
Health Report

R3.11.18

No.4

発行:鹿本高校 生徒保健委員会 2年 中川 千佳 上妻 冬弥

正しいブラッシングで 歯肉炎・歯周病を防ごう



右図は、今年の歯科健診の結果です。う歯は各学年20人以下でしたが、歯肉の状態が要観察や治療が必要とされる要精検の人が30~40人ずついました。
丁寧なブラッシングをしましょう！

連載企画2 クイズに挑戦

Q.歯肉炎の症状と
言えないのはどれ？

- ①歯肉が赤く腫れている
- ②歯の骨が溶けて
グラグラする
- ③歯磨きで出血する

小会議室前の箱へ
入れてね！
ゼンネン賞もあるよ..

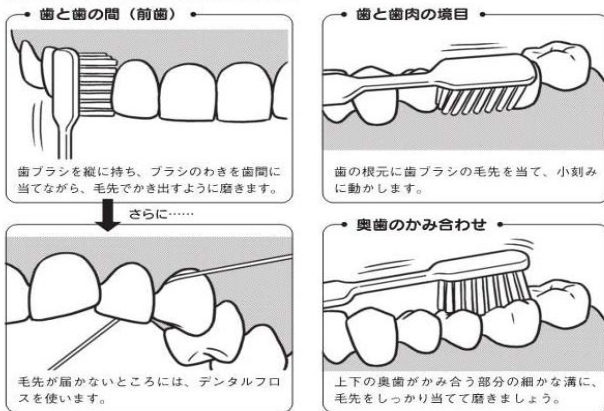


年 組 号

氏名 ()
答え ()

※切11月22日(月)

磨き残しやすい部分の磨き方



歯磨きの仕上げにデンタルフロスを使ってみよう

歯ブラシが入らない歯間の歯垢を落とすために有効です！



生徒保健委員連絡協議会に参加

11月4日、生徒保健委員連絡協議会に2年生3名、1年生1名で参加してきました。県内の高校の保健委員が集まり行われる研修会です。



今回の協議会では、熊本工業高校、人吉高校の発表と、講演会がありました。その協議会で学んだことをお伝えしたいと思います。

熊本工業高校

「SPH(スーパープロフェッショナル保健委員会)を目指して」

熊本工業高校さんは、「SPH(スーパープロフェッショナル保健委員会)を目指して」というテーマのもと、自分たちの学校で行っている委員会活動や、熊工祭についての発表がありました。毎日昼休みに新型コロナウイルス感染対策の校内放送をしていたり、学期に一回サーキュレーターの掃除をしたりしていて、鹿本高校の保健委員会ではやっていないような活動も行っていました。また、熊工祭では、デートDVIについて講演で学んだことを生かして、動画で具体例を入れながら発表をされていました。活動内容で参考になったところは、鹿本高校の保健委員会の活動内容にも取り入れていきと思いました。(2年N・C)

人吉高校 「じんきちTV #防災 #文化祭」

人吉高校さんは、オリジナルキャラクターじんきち君を使いながら、豪雨災害への備え方について文化祭で行った内容を発表をされました。生徒への防災に関するアンケート結果や、自分たちでインターネットや本などで調べたことをもとに動画を作成され、特に、動画の中で、災害用持ち出し袋に何を入れるのか、写真ではなく動画で説明を行っていたので、どれぐらいの大きさのリュックに詰めるといいのか、どれぐらいの量の荷物や食料が入るのかを、イメージがしやすくてわかりやすかったと思いました。災害時の為に、今のうちから何をしておけばいいのか、調べたことをもとに生徒に分かりやすいように工夫して動画を作成していただいたのですごいと思いました。来年の文化祭の発表にも活かせたら良いなと思いました。(2年H・N)

あなたはどっち。うで体？あし体？

午後の部では、NECソリューションイノベータ(株) 緒方 剛さんに、「鴻江(こうのえ)理論」についてお話していただきました。鴻江さんはソフトボールの上野選手、野球の松坂・菅野選手らのトレーナーもされているそうです。

体のタイプは、骨格、骨盤、筋肉からうで体とあし体に分けられます。まずは二つの特徴と判別の方法について紹介します！

うで体

- ・猫背、左腰下がり、左肩上がり
- ・重心つま先
- ・手を使ってタイミングを取る
- ・肩が懲りやすい
- ・左側ケガの傾向

あし体

- ・反り腰、右腰下がり、右肩上がり
- ・重心かかと
- ・足を使ってタイミングを取る
- ・腰痛を起こしやすい
- ・右側ケガの傾向

かんたん判別方法

①つま先立ちしたとき



前に重心



後ろに重心

②椅子から

立ち上がる時



手を使う

(1回前に手をつく)



手を使わない
(そのままスッと立つ)

うで体

③壁押し

肘を伸ばした方が力が入る



あし体

肘を曲げた方が力が入る



体タイプ別アドバイス

| | うで体 | あし体 |
|------|----------------------------|--------------------------|
| 歩き方 | 手はグー、前に重心 手と足は後ろに引き歩く | 手はパー、後ろに重心 手と足は前に押し歩く |
| 寝具選び | 柔らかいマット、枕低め | 硬めのマット、枕高め |
| 服装 | 上半身はゆっくり軽め 下半身はピタッと、靴重め | 上半身タイトに 下半身ゆるっと、靴軽く |

タイプにより、野球の投球フォームやスイングなど自分にあった動きが分かるそう。紹介しきれないので、興味がある人は、「こうのえ理論」を検索してみてね。特に野球部の人におススメ！



会場でのストレッチの様子

感想

タイプ別の歩き方や寝具選び等があって、新しい知識をたくさん増やすことができました。また、20種類のストレッチを実際に行き、どこの筋肉を使っているかを分かりやすく説明していただき、日頃使っていない部分を動かせたのでこれから実践してみたいです。(1年 U・K)

うで体とあし体では、体の重心やけがをしやすところ等に違いがあることに驚きました。ストレッチをしないと体が硬くなりけがをしやすくなるので、少しでもストレッチを行う時間を作りたいと思います。
(2年 K・F)