



ほけんだより



寒い冬を越えて、一番に咲くのが梅の花です。

今月は、卒業年度生が来ませんが、卒業を祝う会(18日)で、たくさん「おめでとう！」の声をかけてあげましょう。4年間、本当に頑張りました！

1. 今月の保健に関する話題

① 全国統計が都道府県別で発表されました。

健康診断

身長・体重の「標準」という値は存在しません。熊本県の平均値として見てください。

身長	15歳	男子	168.5cm	女子	156.8cm
	16歳	〃	170.1cm	〃	158.0cm
	17歳	〃	170.6cm	〃	157.5cm
体重	15歳	男子	59.8kg	女子	51.8kg
	16歳	〃	61.5kg	〃	52.5kg
	17歳	〃	63.8kg	〃	52.5kg

※その他の都道府県の結果の一覧は、保健室前の廊下の壁に張ってあります。

熊本県は他県よりも小柄かな？ 小学校からの平均値もありますので、要check！

② 感染症注意継続中！三密を避けて予防続行！！



♪到来～♪

「オミクロン株」が、「ステルスオミクロン株」へ変化？

俺の時代～♪

飛行機のステルス機って知っていますか？ 黒っぽい機体で、レーダーでも見つからずに飛行するらしいですが、オミクロンのステルスタイプは、オミクロン株と区別が難しく、隠れてる感じという意味ですが、感染力は20%も強いといわれています。通りすがりでも移るかも？ だから今は「不織布マスク」を二重につけて、気をつけた方が良い時期！と思います。

③ 感染症予防にも効果的！1日3回、歯磨きしましょう。

↓↓虫歯を作るミュータンス菌の特徴を知れば、あわてて磨きたくなりますよ↓↓

♥砂糖が大好き♥

他の菌にはない、砂糖分解酵素を持っている菌です。砂糖を栄養にして、

40分に1回細胞分裂しながら、2倍、さらに2倍と増えていきます。

結果、歯垢(歯についた汚れ)を1g作るのに24時間40分かかります。

(歯垢1gには、なんと！1000億匹の菌がいるのです！)

☆砂糖を食べ、おしっこ(酸)で歯を溶かし、うんち(歯垢)を歯にくっつけていきます。

だらだらと甘い物を食べ続けると、ミュータンス菌は仲間を増やして大喜びしていますよ！

(では、ちょっと今、下の奥歯の内側を舌で触ってみて下さい。ツルツルしています？ヌルヌルザラザラしていたら、それは人間のうんちの3倍の菌をなめたのと同じですって！嫌～っ)



今月のSC面談は、次の3回です。

3日(木)(1・2限)、7日(月)(1・2限)、24日(木)(1・2限)

～心の窓を開こう～

※希望する人は、早めに、各担任の先生か、教育相談委員(黒木・荒川)へ連絡して下さい。



★カルシウムは、骨や歯を作っているだけではありません★

- 骨や歯は、カルシウムを貯蔵する役目もしています。
体全体の99%は、骨や歯を形成し、体を支え、食べ物を上手に食べたりしているのですが、実は残りの1%のカルシウムが体の中では重要な役割をしています。
- その1%の体内カルシウムを「機能カルシウム」と呼びます。
出血を止めたり、神経の働きをスムーズにしたり、筋肉運動に使われたりして、心臓の筋肉を毎日動かしているのもカルシウムの大事な役割なのです。

出血時の
血液凝固

脳の指令を
スムーズに伝える

筋肉を動かす

ホルモンの
分泌を促す

※骨粗鬆症は、年寄りの病気と思っている人もいるかもしれませんが、が！！
不規則な食生活、偏った食事をしていたり、極端なダイエット、運動不足、ストレス、
飲酒・喫煙などでカルシウムがどんどん体の外に出してしまうのを知っていますか？

みなさんが20歳までに、どれだけカルシウムを蓄えられるかが、
将来の健康生活にかかわってきます。

☆コツコツ貯めよう！カルシウム貯金

1日に必要なカルシウム量

高校生男子	800mg
高校生女子	650mg

(※でも実際には、毎日とれていない人が多い)

毎日、給食で飲む牛乳200ml。

(人によっては、20%程度しか吸収されないこともあります。)

ex 胃や腸が弱く、吸収力の無い人。

できるだけ自然の物を食べよう！

- カルシウムを多く含む食品：乳製品・小魚・緑黄色野菜・大豆製品
 - カルシウムを体に定着させるビタミンD：魚・しらす・きのこ
- できるだけ食べないようにしたいものは、リンの多いもの

(骨や歯を作るカルシウムを阻害します)

たとえば・・・スナック菓子・カップラーメン・炭酸飲料などです。



疲れにくい身体、けがをしにくい身体作りに、定食型栄養バランスを！！
※お日様に当たらないと、カルシウムが骨に定着しません。外に出よう！

「タンパク質」「カルシウム」「鉄」「コラーゲン」「ビタミンC」などを食べよう。