

ほけんだより 6月

令和4年6月9日
喜多方桐桜高校

あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。でも、大きな葉がたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。雨が続きと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう。

視力検査の結果ができました



学年別 視力検査結果

視力検査の結果は表の結果となりました。受診が必要であるB(0.9以下)以下の生徒は、表の赤色の人たちです。メガネ、コンタクトをして、D(0.3未満)という人もいました。受診のすすめを配布しました

	1年生	2年生	3年生
A	44%	36%	53%
B	19%	27%	23%
C	27%	28%	19%
D	10%	8%	4%



最近、黒板字が見えにくい、眼鏡やコンタクトの度があっていないと思う人は、早めの受診をして、結果は保健室まで伝えるようにして下さい。

爪を切ろう!!

今これを見ている人は、自分の爪をチェックしてみましょう。

男子女子問わず、爪が長い人が多いと感じます。

爪が割れて痛い思いをしたり、周りの人にけがをさせてしまうことも考えられます。また、指と爪の間は、細菌やウイルスがひそむ場所となっています。良い印象はありません。家に帰ったら必ず切りましょう。2週間に1回が切る目安です。



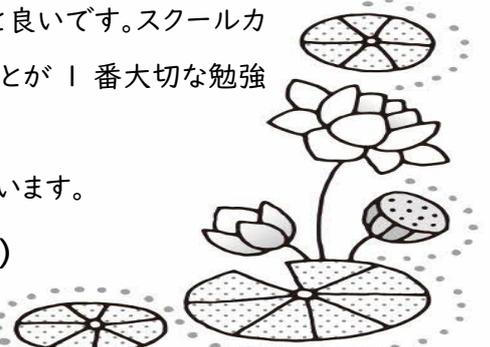
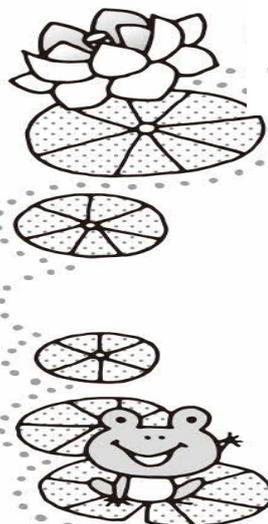
今月のスクールカウンセリングの日程

将来に向かって勉強や部活動に力を注ぎましょう。不安がある時や悩みがある時は、家族や友達、学校の先生に相談できると良いです。スクールカウンセリングもぜひご利用ください。健康や命を守ることが一番大切な勉強かもしれません。

予約は、いつでも保健室か担任の先生が受付けています。

日にち：6月13日(月) 20日(月)

時間：11:00~16:30



歯の健康習慣を身につけよう

むし歯があってもなくても、定期的なプロケアを！

半年に1回は歯医者さんに行こう



進行しないと現れない歯周病や、見た目では分からないむし歯もあります。放っておいて大変なことになる前に、歯医者さんで定期的に歯垢・歯石をとってもらいましょう。



今使っている歯ブラシをチェック！

交換の目安は1か月



歯ブラシを使い続けている人はいませんか？
広がった毛先では、歯垢を落とせないだけでなく、歯ブラシが菌の温床となってしまいます。

マスクで無意識に口呼吸になってない？
口呼吸はお口の健康を損ねる

口呼吸は口の中が乾燥するので、細菌が増えるのを防ぐ唾液が減ります。すると免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。



ジュースとむし歯の関係

すぐに歯みがきができない時はブクブクうがい！

暑い夏には、ジュースを飲む機会が増えると思います。ジュースには砂糖がたっぷり入っていることはしていますね?! 普段の生活での水分補給は水やお茶にするよう心がけましょう。

飲んだ場合は、ブクブクうがいでお口の中の糖を流してあげると、それだけでもむし歯予防になります。

ちょっとついでに

エナジードリンクと健康被害

ちょっと眠いな〜とパフォーマンス向上のために飲んでいませんか？



ジュースの代わりに〜と毎日飲むことが習慣になっていませんか？

● エナジードリンクのメリット

一次的な覚醒作用によって、眠気を抑える

● エナジードリンクのデメリット

大量の糖⇒むし歯になりやすい

カフェインの摂りすぎ⇒不眠や頭痛、寝起きの悪さ、だるさ、吐き気等の様々な体調不良

欧州食品安全機構 (EFSA) の1日のカフェイン摂取量の限界は体重1kgあたり、1日3mg

体重が50kgの場合、
1日150mgが限界



エナジードリンクは、1本飲むと140mg以上のカフェインが入っているものがあります。また、コーヒーと違って、糖類、添加物、刺激物が多く含まれています。エナジードリンクを飲む人で、体調不良が思い当たる人は、エナジードリンクに頼らなくても良い規則正しい生活を見直しましょう。