

ほけんだより 11月

2017. 11. 24

さいたま市立桜木中学校
保健室



日が落ちるのが早くなり、冬の足音が聞こえてきました。防寒対策をして寒さやかぜに負けないからだの準備をしましょう。

冬に備えて体温をキープしよう!

あなたは低体温ではありませんか?

人間はふだん 36~37℃ くらいの体温を保つようになっています。

体温が上がると汗をかいて熱を逃がす

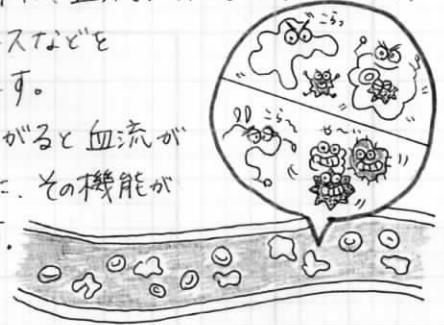
体温が下がると筋力を震わせて熱をつくる

普段の体温が 35℃ 台になると、免疫力が下がって、かぜなどをひきやすくなるのです!

低体温だと、どうして免疫力が下がるの?

血液中には、免疫機能をもつ白血球がいます。白血球は、血流によってからだを巡り、細菌やウイルスなどをやっつけています。

体温が下がると血流が悪くなるために、その機能が落ちてしまいます。



低体温を改善するためには...

- ★ からだを冷やす食べ物をとりすぎない
- ★ 夏にエアコンを使いすぎない
- ★ 無理なダイエットをしない
- ★ 湯船にゆっくりつかる



- ★ バランスの良い食事を心がける
- ★ 適度な運動を心がける
- ★ 薄着をしない
- ★ 早寝・早起きをする



体温を上げて免疫力をUPさせ、この冬を元気に乗りこなそう!!

11/8はいい歯の日でした

桜木中の受診状況は??

4,5月に定期健康診断の歯科健診を行いました。部活・塾などで忙しいからか、痛みもないし...と自覚がないからか、桜木中の歯科の受診率は残念ながらとても低いのです。1/10 現在の受診率は...

1年生	受診済 41.7%	未受診 58.3%
2年生	受診済 48.1%	未受診 51.9%
3年生	受診済 61.9%	未受診 38.1%

桜木中全体では 50% です。今、自分の健康のためにできることを考え、未受診の人は1日でも早く受診しましょう!

「インフルエンザ」と診断されたら...

今月上旬、2年生を中心にインフルエンザB型の流行がみられました。今後も流行が予想され、油断はできません。手洗いやうがいなど、自分でできる予防をしっかりやりましょう。また、インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、原則として「発症日を0日として5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」となっています。

朝から体調がすぐれない時は無理に登校しないなど、周りの人や自分のからだに優しい対応をしてくださいね。

平成29年度 学校保健委員会を行いました!

11/5(水)に生徒保健委員会の1,2年生、PTA保健厚生部の方が参加のもと、今年度の学校保健委員会を開催しました。今回は、日本教育シューズ協議会の足育委員長である武原充宣さんをお招きし、「足元から健康を考えよう」をテーマとして「足」について学びました。内容や感想を簡単に紹介します。



<足は一生使うもの>

今、みんなが毎日使っている足。今は何のトラブルもないと感じているかもしれませんが、実は足のトラブルを抱えた子どもがとても多いそうです。

そのため、今の子ども達の1/4は60才になった時に杖が必要になるかも?とされているそうです。



足のトラブルには、^{がいはいぼし}外反母趾、巻き爪、^{かんな}扁平足など様々なものがあります。

<今の子どもの足の現状は?>

- ・ 足に合わない靴を履いている子が多い。
- ・ 大きな靴を履いている子どもに足のトラブルが多い。
- ・ 足のトラブルを抱えた子が多い。(足の専門医の予想の10倍以上)

<足に合った靴の選び方、知っていますか?>

つい大きめのサイズを買ってしまいがちな靴。でも、足に合わない靴はトラブルにつながります。つま先に7~10mm程度のゆとりがあり、横は左右にずれない、足が固定できるものを選びましょう。踵がずれたり、前後左右に足が移動しない靴が理想です。



※同じサイズ表記でもメーカーによって大きさが違うので注意しよう!

<足元からの健康づくりのポイント>

- ① 足に合った靴を選ぶ
- ② 靴の正しい履き方を実践する
- ③ 足指を使う(土踏まずを育てる)



3学期の保健朝礼では、正しい靴の履き方や足指の運動を紹介しますので楽しみにしてくださいね! 靴を正しく履くと、履き心地が違いますよ!!

<足の変化を見てみよう>

昔の人と、自分達の親世代、そして現代の足の変化を見てみましょう。



- ・江戸時代
- ・親世代
- ・現代

技術の進歩により、靴は明らかに昔より良い靴になっているのに、足はどうでしょう?

<実際に足型をとってみると...>

保健委員の足型と、石高先生の足型を並べてみました。どこが違うかわかりますか?



①~③が保健委員の足、④が石高先生の足です。1,2年生の保健委員のほとんどが、指(特に中指)がうつらう浮き指でした。



<保健委員の感想>

- ★ 足の大きさを測って、今履いている靴と大きさが違ったので、ちやんと自分に合った靴を履きたいと思いました。
- ★ 足の型をとった時に、小指が薄かったのが、普段あまりかかってないんだなとわかりました。
- ★ 足はこれから先も使う大事な所と改めて知ったので、これから足を大切にしていきたいと思いました。

<保護者の方の感想>

- 「土踏まずの作り方」自分も変わったのがわかりました。家で子ども達とチャレンジします。
- 足のトラブルがいかに健康に影響が出るのかわかりました。