

ほけんだより 6月

神明中 保健室(海谷美代) R4.6.1

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1A	153.4	42.9	153.2	47.1
1B	157.3	50.8	154.9	49.3
1C	156.4	50.0	152.9	42.1
学年平均	155.7	47.8	153.6	46.1
2A	163.1	49.8	156.0	45.2
2B	163.0	50.6	155.3	46.4
2C	158.6	50.7	156.3	49.1
学年平均	161.5	50.3	155.9	47.0
3A	166.0	51.0	157.1	51.0
3B	166.7	58.6	160.7	53.2
3C	167.4	54.7	157.4	49.8
学年平均	166.7	54.7	158.3	51.3

身長・体重の
クラスごとの平均値
身長・体重など測り
方には、昼休み又は
放課後に測れる。

学年・組	性別	A 1.0以上	B 0.9~0.7	C 0.6~0.3	D 0.2以下
1A	男子	6	1	4	1
	女子	6		1	
1B	男子	9		3	
	女子	3	2		1
1C	男子	7	2	1	
	女子	4	1	1	1
学年合計	男子	22	3	8	1
	女子	13	3	2	2
2A	男子	6	2	3	
	女子	4	1	2	
2B	男子	10	1		
	女子	5		2	
2C	男子	5	4		1
	女子	1		2	4
学年合計	男子	21	7	3	1
	女子	10	1	6	5
3A	男子	8	1	2	
	女子	3	3	1	1
3B	男子	1	3	5	1
	女子	4		1	
3C	男子	4	2		1
	女子	2	2	1	
学年合計	男子	13	6	7	2
	女子	9	5	3	2

メガネやコンタクトを使
っていない人の裸眼
視力の結果です。
裸眼で「C」や「D」だと、教室
の黒板の文字を正確に目には
かなり無理で見えています。
見えにくいものを一生懸命見
ようとすると、目への負担が大
きくなり、勉強の効率も下
がってしまいます。早急に眼
科でみてもらい、矯正が必
要かどうかを診断してま
ら、てください。

あじさいの美しい季節となりました。あじさいの語源は藍が集まって咲くという意味の「集真藍(あじさい)」から来ていることから、「家族」「団らん」「和気あいあい」という花言葉が豊富です。神明中の正門にも花々のようにステキなあじさいがあります。みなさんも足を止めて見てみてくださいね。癒されますよ。

検査・治療のお知らせをもらったら
早めを受診しましょう。

視力と耳鼻科のお知らせを出しました。
耳鼻科とこれから行く眼科に関しては
プール前までに受診が必要です。受診
していないとプールに入れません。

6月(水)眼科検診 6月(木)歯科検診 6月(火)水泳・修学旅行事前検診

歯など、治療を怠っていない人は検診前から治療を始めておきましょう。特に3年生は
医療費が補助されるのは中学生までです。1回で治療できない場合が多いので早めね。

水筒はいつも
清潔に
洗剤と水、乾燥
させましょう

保護者の方へ
ご協力お願いします。
体育大会当日、お子様やが
として受診しなればならない
場合、申し訳ございません
が、保護者の方に付き添
いをお願いします。
どうぞ宜しくお願いいたします。
救護室は本部後の金庫室とな
っております。そちらまでお越しください。

今週末は体育大会!

疲れている人もいると思いますが、みんなとても頑張っています。今年も3年生を中心に熱い思いで取り組んでいる姿を見ていると、本当に神明中のみんなががんばらしていると誇らしいです。今年が最後の3年生にとっては、クラスの優勝という思いが強いと思います。実行委員を中心に、全校で行事を成功させようという様子にも感動させられ、心に残る体育大会になるの願っています。本番まで残り数日です。最後まで気を抜かず、練習に取り組んでください。そして元気に当日を迎えましょう。

各自熱中症対策と志が
競技、応援楽しんでください。

破傷風の予防接種は、予防歯みがき、て、感染予防になるの？

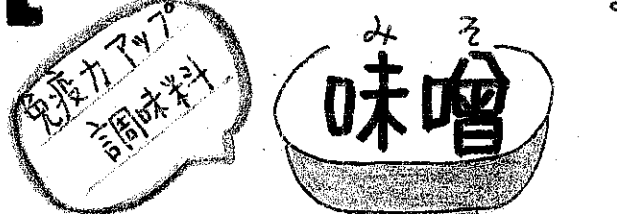
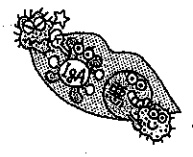
破傷風とは...破傷風菌に感染し、かつ、場合に乏なる割合が非常に高い病気です。主に、傷口に菌が入り込んで感染を起し、毒素を通してさまざまな神経に作用します。最後には、全身筋肉が固くなって、体を弓のように反り返らせたり、息ができなくなったりして亡くなることもあるようです。

破傷風菌は世界中の土壌に広く生息しており、ガーデニングなどの小さな傷からでも感染します。特に野外活動が増える季節には多く見られます。

予防接種の第2期は11~12歳です

感染症の原因になるのは細菌やウイルス。口の中に入ると、細胞の中に潜り込む機会を組んでいます。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。もともと口の中には善玉菌と悪玉菌がいて、このうち悪玉菌の悪玉菌が増えると、これと戦う抗体は減って、さらに外の細菌やウイルスまで入ると、体と身は弱くなってしまいます。また、悪玉菌はウイルスが細胞内に潜り込む手助けをするのです。

口の中の悪玉菌を減らすのは歯みがきです。口の中の清潔が感染予防につながるのです。



材料を混ぜて冷凍するだけ!! 健康長寿みそキューブの作り方

- みそキューブを使って健康みそ汁を♡
- ＜材料＞みそキューブ10個分
- ・玉ねぎ 150g
 - ・赤みそ 80g
 - ・白みそ 80g
 - ・りんご酢 大さじ1
- ＜作り方＞
- ① 大きめのボウルに玉ねぎをすりおろす。
 - ② ①に残りの材料をすべて入れ、かき混ぜる
 - ③ スプーンですくって製氷皿に入れ、冷凍庫で凍らせる。(約3時間)
- ◆みそ汁(2杯分)の作り方
- ① 好きな具材をカットして鍋に入れ、水300mlを入れて加熱する。
 - ② 具材が煮えたら火を止め、みそキューブ2個(約60g)を加えて溶かしてできあがり。

「腸の専門家」順天堂大学医学部教授 小林弘幸先生おすすめ

- 自律神経のバランス改善
- 腸内環境を整える
- 血液がサラサラになる
- 老化スピードを抑える

味噌の栄養をしっかりと摂るためには、沸かさないようにしましょう。50℃以上の加熱はNG!



適量のMILKを飲むのは、夏の暑い時期にはGood!!

運動直後の牛乳がおすすめ。運動の直後にたんぱく質と糖質を多く含む牛乳を飲むと、血流量が増え、体温を下げ、疲労が治癒になります。

なぜ痛い? 生理痛

月経のとき、経血を排出を促すために子宮が収縮させる物質(プロスタグランジン)が分泌されます。これが生理痛(月経痛)の原因です。

生理痛を軽くするには、プロスタグランジンが分泌されるタイミングは、鎮痛薬を飲むのが効果的です。月経が始まる時に「たじろ出るぞ」と自分の体に合う鎮痛薬を持ち歩くと安心です。

毎月のことだから、うまくコントロールして、快適に過ごせるといいですね。もし薬を飲んででも軽くならない場合は、ほかの原因も考えられます。心配な人は、保健室に相談に来てください。

2枚の絵を見くらべて 7つのちがいをさがそう!!



イラスト：タカハシダイスケ

右の絵の異なる点：左奥の女子の髪色、中央奥の男子の足、左奥の男子の傘の持ち方、中央奥(右)の女子の髪型、中央奥(左)の女子の髪型