

保健だより 2月号

宮城県東松島高等学校
平成30年2月1日(木) No12

今月の保健目標
「心の健康を考えよう」
「正しい姿勢」



引き続き、インフルエンザに注意！！

今年のインフルエンザは、熱があまり高くない人もいます。熱があまり上がらなくても、全身倦怠感(だるさ)が強いときや、周囲にインフルエンザの人が居るときはマスクをし、怪しいと思ったら周囲に移さないうちに病院にいきましょう。

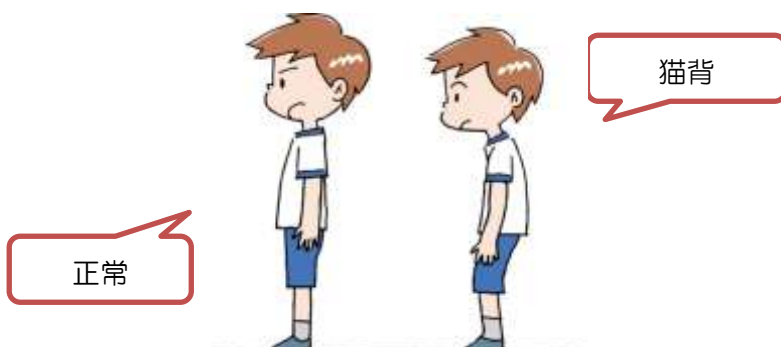
東松島高校でもインフルエンザ、感染性胃腸炎で休んでいる人がいます。積極的に換気・手洗い・うがいをしましょう。

正しい姿勢

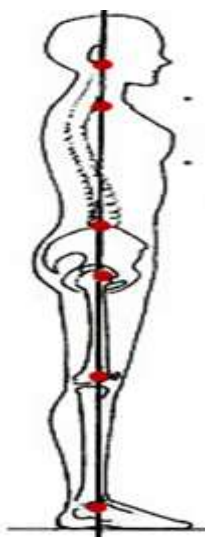
最近、長時間のPC使用やスマホ使用により、猫背の人が増えてきています。猫背だと呼吸が浅くなり体に十分な空気が届かなくなったり、首が真っ直ぐになってしまい(ストレートネック)、肩こりや頭痛が起きやすくなったりします。また、ひどい場合だと、首の血行が悪くなることにより、脳にも影響を及ぼし、内臓の不調やうつ症状が起きたりすることもあります。

～猫背のチェック～

- ・真っ直ぐに立ったときに手が太ももの横にくる人は正常です。
- ・猫背の人は、真っ直ぐ立ったときに手が太ももより前にでてしまいます。



～正しい姿勢のポイント～



- ・頭～耳・肩・腰・骨盤・大腿骨・膝・くるぶし(図の黒い点)が一本の線で真っ直ぐ通ったラインになっている。
- ・首が垂直、肩が下がり肩甲骨はやや寄っていて背筋は穏やかなS字カーブを描いている。

★主なチェックポイント

- 〈前後から見たとき〉
 - ・側わん、なで肩、O脚やX脚になっておらず、肩や腰の位置が左右対称になっているか
- 〈横から見たときに〉
 - ・頭・あごが前に出ているか、肩が前に出ているか、猫背、腰椎が反り返っていないか
 - ・膝の反り返りや曲がりはないか

姿勢は意識で変えられます。少しずつ意識してみましょう。

2月のSC・SSW来校予定

東海林 渉先生
5日(月)
15日(木)
22日(木)

村山 宙子先生
2日(金)
6日(火)

高橋 由佳先生
6日(火)
21日(水)



寒い日が続いています。日の光に当たらないと、人間は元気になりません。晴れた日は積極的に外に出ましょう。

カウンセリングの申し込みは、SA、保健室、担当の鈴木(義)先生からできます。

17年次対象、歯科保健指導を行いました

17年次で虫歯のある人、歯石、歯周炎がある人、歯科健診を受けていない人を対象に歯科指導を行いました。歯科課題がある人は全員参加の約束のはずでしたが、来ない人がいたのが残念でした。。

歯科指導前に受診を済ませた人も何名かいました。

まだ受診もしておらず、保健指導も受けていない人は今年度中に必ず歯医者に行ってください。虫歯は歯医者に行かないと治りません。痛みが無いからと放置しているとひどくなるばかりです。



～感想～

・自分の歯みがきのやり方は、ちゃんとブラークを取り切れる磨きかたじゃなかったのだからのためにもきちんと磨いて歯医者に行くようにしたいと思いました。

・歯に対する考え方が変わりました。歯医者に行きたいとおもいます。

・歯垢がたくさんあった。きちんと磨けるようにしたい。

・虫歯や歯周炎のことや予防法について理解することができた。歯を磨くときに磨き足りないところを見つけて、どう磨けばいいかも分かった。



高校生は中学生までとは違い、自分でご飯を食べる時間、お菓子やジュースのタイミングを決められます。歯みがきが追いつかず虫歯が増える時期です。歯に関しても自己管理です。何かを口にしたら磨く、磨けなければうがいをする、を習慣にできるといいですね。