



ほけんだより

令和2年12月18日
神港学園高等学校
学校保健委員会



年末年始は家庭でゆるいと

4月、5月の休校期間を経て、学校が始まった6月から
は休む間もなく駆け抜けてきました。年の暮れの雰囲気
も相まって、ようやく一息つけた人も多いのではないでしょ
うか。ジャンプする時に膝を曲げて”ぐっ”と力を入れるよ
うに、動き出す前にはパワーを貯める必要があります。現在、
新型コロナウイルスがかなりのスピードで広がりを見せていま
す。ウイルスを広げないためにも、3学期に向けてパワーを
貯めるためにも、この冬休みは家庭でゆっくと過ごしましょ
う。また、外出時にはマスクを着用し、風通しの悪い場所や
人の多い場所へは行かないようにしましょう。



知っているようで知らない体温のこと

登校前やお店に入る時など、なにかと体温測定をする機会が増えています。当たり前のように測定している体温ですが、あなたはどのくらい体温の事を知っていますか？

ほとんどの人が間違っている！？脇の体温の測り方

体の表面と内部では温度が違います。体の表面は体の内部と比べて気温の影響を受けやすく安定しません。しかし、体の表面でも外気に触れにくく気温の影響を受けにくいのが脇です。



平熱が36度以下だと「低体温」

最近は何度も体温を測る機会があるため、自分の普段の体温(平熱)が分かってきたのではないのでしょうか。平熱が36度以下の「低体温」の人が増えていると言われています。原因は運動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。改善するために大切なのはよく食べて、よく動き、よく寝ること。生活リズムを見直して見ましょう。



これって一体なんの数字？



中年男性 15~20年

中年女性 5~10年

未成年者 数カ月~2年

ヒントは「お酒」

答えは…

アルコール依存症になった人が、お酒を習慣的に飲み始めてから発症するまでの期間。

み なさんの年齢では、1年もしないうちに依存症になってしまうことも！

どのくらい飲むと依存症になるかは、体質や飲み方によって違います。でも、早い年齢から飲み始めれば、それだけ短期間で依存症になる危険が高くなるのです。

お酒なしではいられない…そんな人生にならないように、20歳になるまでは絶対にお酒を飲まないこと。これが何より大切です。



歯ぐきをじっくり見たことはありますか？



毎日ががみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るの大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・定期的に歯医者さんに診てもらおう

歯科検診では歯肉（歯ぐき）や歯並びも見ています。虫歯はなかったのに「受診のすすめ」のプリントをもらったという人は歯肉や歯並びが悪い可能性があるため、歯科を受診しましょう！



保健室からのお知らせ



【1年生、2年生】

1月14日(木)に学校医による健康相談を行います。学校生活や体育の参加方法について、修学旅行での体調管理についてなど、様々な相談をすることができます。健康相談を希望する人は1月13日(水)までに保健室へ来てください。

【3年生】

体育、部活動、休み時間などでケガをして病院を受診した場合は医療費を申請することができます。申請用紙を病院へ出したままの人は冬休み中に取りに行き、保健室へ提出してください。

