



浦和西高校 保健室 平成30年7月号

皆さんは、どのような夏を過ごす予定ですか？

新しいことにチャレンジする、自分の力を伸ばす、普段できない事に取り組む…など、自分のしたいことを見つけて力いっぱいぶつかってみてほしいと思います。

夏休み明けには、一回り大きくなった自分が発見できるかもしれません。エネルギーを充電し、2学期の始業式には学校モードの元気な顔を見せてくださいね。

## ～ 保健室からのお知らせ ～

健康診断がすべて終わりました。「定期健康診断結果」をお渡ししましたが、検診の結果、異常の疑いがあった場合のみ個人宛の通知を出しています。日頃忙しくてなかなか受診できない人もいると思いますが、長い夏休みを利用して、治療に行くことをお勧めします。

治療が済んだら、結果を担任または保健室へ提出してください。

### 【歯科検診結果】

(人)	健全歯	未処置	歯石	歯肉
1年	276	18	38	17
2年	163	11	16	3
3年	213	60	73	7
合計	652	89	127	27



6月に行った歯科検診の結果、むし歯のある人の数は少なく、またむし歯が1本もない人も多いことがわかります。これはとても素晴らしい結果です。皆さんの歯の質が良く家庭でもむし歯予防に留意している証拠です。しかし一方で、歯石の付着や歯肉が腫れているという診断を受けています。歯石を放置しておくとう歯肉炎や歯周炎を発生させる菌が増殖し、口臭の原因となり歯が抜けてしまうこともあるため早期治療が必要です。

### 【視力検査結果】

視力検査の結果、矯正視力も含まれていますが、C→0.6～0.3(322人)、D→0.3未満(76人)視力再検査が大変多い結果となりました。『最近モノが見えにくい』『メガネやコンタクトレンズの度があっていない』と感じていませんか？専門医による診断・治療を受けましょう。矯正をしている人は、メガネやコンタクトレンズの再調整が必要です。

### そのメガネの度は合ってる？



本校の身体測定平均値を平成29年度埼玉県平均と全国平均と比べてみました。

自分の発育に関心を持っている人は多いと思います。あくまでも自分なりの成長に見つめましょう。

◆身長 (cm)

(学校保健統計調査より)

年齢	15歳		16歳		17歳	
性別	男子	女子	男子	女子	男子	女子
浦和西	168.1	158.0	171.0	159.2	171.9	159.0
埼玉県	168.0	157.4	170.2	157.3	170.2	158.4
全国	168.2	157.1	169.9	157.6	170.6	157.8

◆体重 (kg)

年齢	15歳		16歳		17歳	
性別	男子	女子	男子	女子	男子	女子
浦和西	56.9	50.5	58.6	52.0	60.0	52.4
埼玉県	59.4	52.4	61.2	52.5	62.1	53.4
全国	58.9	51.6	60.6	52.6	62.6	53.0

## ★ 食事もトレーニングが必要 ★

暑い夏は、食欲も減退しやすいですが、だからといって冷たい物やあっさりした食べ物に偏ってしまうと、体力は消耗するばかりです。

私たちの体を構成する細胞は、食べ物から作られています。一度に食べ貯めをすることはできないので、規則正しく、栄養バランスを考えながら、適量食べるといった日々の積み重ねが必要になります。

食事には、単に栄養補給をするだけでなく、匂いをかぎ、咀嚼し、味わい、胃で消化するなど、体の様々な機能を使って行われるほか、誰かと食事をとることでコミュニケーションを図る機会にもつながり、サプリメントでは補えない力があります。

成長期のなかでもラストスパート期にある皆さんは、体の土台をつくる大切な時期です。食事のトレーニングを積んで、健康づくりに努めていきましょう。

◆「食欲がないから食べない…」ではなく、どうしたら食べることができるかを工夫してみましょう。香味野菜（シソ・しょうが）を活用したり、食前に梅干・レモン・酢の物等を摂ると食が進むようになります。（クエン酸は疲労回復にも効果があります。）

◆欠食したり、〇〇だけといった単品食ではなく、主食と主菜、副菜の組み合わせで多くの栄養素を摂るようにしましょう。