

HEALTHY LIFE

6月号

平成23年6月23日発行 長崎県立長崎鶴洋高等学校

色とりどりのあじさいが目を楽しませてくれる季節になりました。あじさいの学名「Hydrangea」は「水の容器」という意味だそうです。雨の季節にぴったりの名前ですね。

蒸し暑かったり、肌寒かったり、あじさいの花の色のように気温の変わりやすい時期。体調を崩さないように気をつけましょう。

今年は5月にインフルエンザB型で休む生徒が多く出たり、それ以外にもマイコプラズマ感染症や嘔吐下痢症など、例年に比べ感染症が気になるというか、体調不良を訴える生徒の多い1学期だなと感じていました。それは、保健室利用数にもはっきりと出ています。下の表は、過去3年間の内科的症状（頭痛・腹痛・吐き気等）により保健室を利用した生徒の人数です。

	4月	5月	6月	合計
平成21年度	32	33	48	113
平成22年度	23	29	43	95
平成23年度	24	81	45	150

(人)

平成23年度の6月は6月20日時点の数字ですので、6月が終わる頃には、確実に人数は増えています。

5月はインフルエンザがあったとしても、やはり多すぎると思います。6月についても、この調子でいけば、過去2年を軽く超えるでしょう。例年、2年生の保健室利用数は増える傾向にあるのですが、今年度は特に目立ちます。感染症の予防には、手洗い・うがい・マスクの着用などと言われます。もちろん大事なことです。それ以前の段階として、さまざまな病気に負けない強い抵抗力を持った身体を作ることが大切ではないでしょうか。

強い身体を作るには・・・

【しっかり動いて・しっかり食べて・しっかり休養する】これが基本です。

簡単なようで、なかなか出来ていないのが現実ではないでしょうか。

自分の生活を振り返ってください。

例えば、改善点として

- ◇ 毎日飲んでたジュースをやめる。
- ◇ 朝食を食べるようにする。
- ◇ 0時前には必ず寝るようにする。等



1日にひとつからでも良いと思います。見直すべきところは見直して、健康でよりよい毎日を過ごしてください。

歯と口の健康

「歯科検診結果のお知らせ」はすでに渡しています。そのお知らせで「CO」と指摘を受けた人には、どの歯が「CO」なのかもお知らせしています。その部位を意識してブラッシングしてください。「CO」というのは、むし歯ではないが、そのままにしておくとむし歯になってしまう状態です。

まずは、しっかりブラッシングして、進行を止めるためにも、一度かかりつけの先生に相談をしてみてください。

