

しまけんだより

若松商業高校 5月号

2019.5.24

中間テストが終了しました。しっかり学習に取り組めましたか？
1年生にとっては初めてのテスト、お疲れさまでした。
テストが終了すると、各部活動とも大会に向けてさらに
練習が「ハード」になります。インフルエンザB型の流行はまだまだ
続いていますので、無理せず、自分の体調に合わせて練習して
ほしいです。



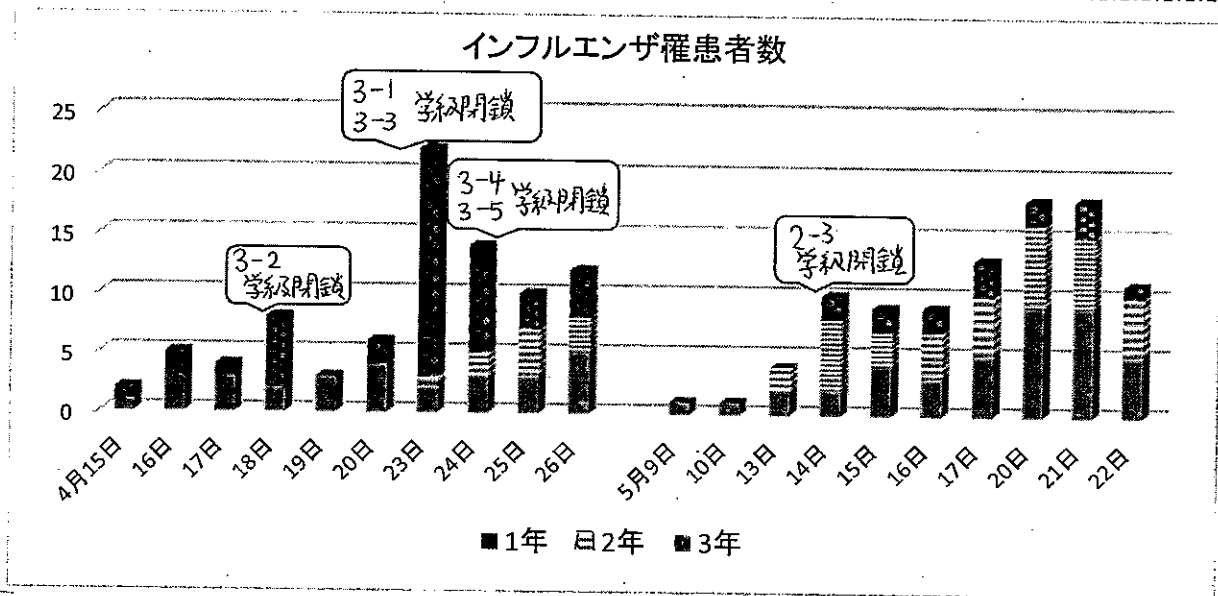
大切にしたいひと休み



「なにかやる気や元気がでないな〜」という人、
いませんか？ ちょっとじゃからだが、疲れているの
かもしれません。上手に気分転換してリフレッシュ！
自分に合った方法を見つけてみてください。

それでも元気がでない... ときには周りの人に
相談しよう。スクールカウンセラーの武藤先生も
じっくり言葉を聞いてくれますよ。

インフルエンザ罹患者数



4月はインフルエンザA型、5月に入ってからB型が大流行中です。

みなさんは感染予防のために何をしていますか？

手洗いうがい、手指消毒、マスク、咳嗽エチケットなどしっかり行っているのでしょうか。

ジュースの回し飲み、してませんか？ お弁当、ちょっとちょうだいといましょを共有していませんか？ 体調が悪い友達にわざと近づいたりしていませんか？ 一人一人が予防に努めることが大切です。

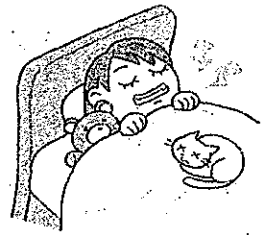
また、感染してしまった時は、医師の指示どおり、しっかりと休養してください。再登校後、

「学校感染症連絡書」の提出をお願いします。

5月15日(水)に2年生対象の保健講話を実施しました。

講師は学校歯科医の長峯岳司先生で、「歯・歯肉・そして顎を生涯健康かに保つために」という題でお話していただきました。まず歯並びが悪くなる原因となる。

- 1) 口呼吸 (歯並びが悪くなるだけでなく、口内炎もできやすくなる)
- 2) 片がみ (片方の歯ばかりでかみこ)
- 3) 姿勢・寝姿 (ほおぐえはやめよう)



などに関することを詳しく教えていただきました。

その他にも、冷たい飲み物や食べ物を取りすぎると、月経やおなかの冷えでリンパ球の働きが低下し、免疫が低下することや、

500mlのスポーツドリンクには30gもの砂糖が入っていて、小腸での吸収が悪く、etc



歯に関すること以外にもたくさんのお話を教えていただきました。

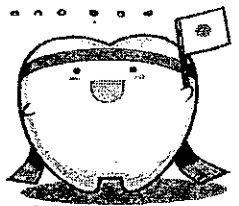
♪ 感想の一部を紹介します ♪

口呼吸や寝どろ、姿勢などで口内の病気がだけでなく全身にも影響がでることを初めて知りました。自分で気が付いたらなおすようにしたいです。(Iさん)

歯と幸せが繋がっていることを矢口で驚いた。これからも歯を大切にしたいと思う。(Kさん)

私はほおぐえをついてしまうクセがあり、それにより歯並びが少し変わったと検診の時に言われたので、今回矢口のことも含め、やらないように心がけて、相手に見せられるきれいな歯になりたいと思います。(Kさん)

3組のみなさんは学級閉鎖のため参加できませんでしたが、内容について知りたいた人は、担任の山崎先生が保健室まで!



自分で作ってみよう ～経口補水液～

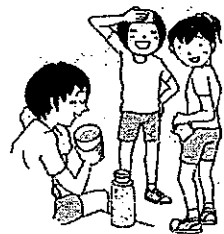
長峯先生のお話にもありましたが、市販のスポーツドリンクには砂糖が多く含まれていて、吸収が悪くだけでなく、砂糖のとりすぎにもなってしまいます。

そこで! 手作りスポーツドリンクはどうですか?

学校薬剤師の田中先生に教えていただいたものを紹介します。

● 準備物 (500ml ペットボトル1本分) ●

- 水 500ml
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1/4
- レモン、カボスなど(柑橘系の果汁)



柑橘系の果汁(ポッカレモンでもOK)を加えることで飲みやすだけでなく疲労回復効果と吸収速度も上がります。手軽に作れるので、ぜひ。お試しください。

* 今週末はかなり気温が上昇する予報があるので、しっかりと水分・塩分を補給してください。