

# ほけんだより 9月号



H27.9.10

福島県立福島東高等学校

佐藤和子・萩原香澄

2学期開始から公開文化祭・修学旅行と大きな行事が終わり、いよいよ本格的に学習のスタートです。今年は何年にも増して暑い日が続いていましたが、睡眠・休養、食生活・・・体調管理はどうだったでしょうか？これからは、季節の変わり目になり一日の気温差が大きくなってきます。気温にあった服装を心がけるなど、日常生活に気をつけて過ごす事が大切です。心身共に健康に2学期を過ごしたいですね！

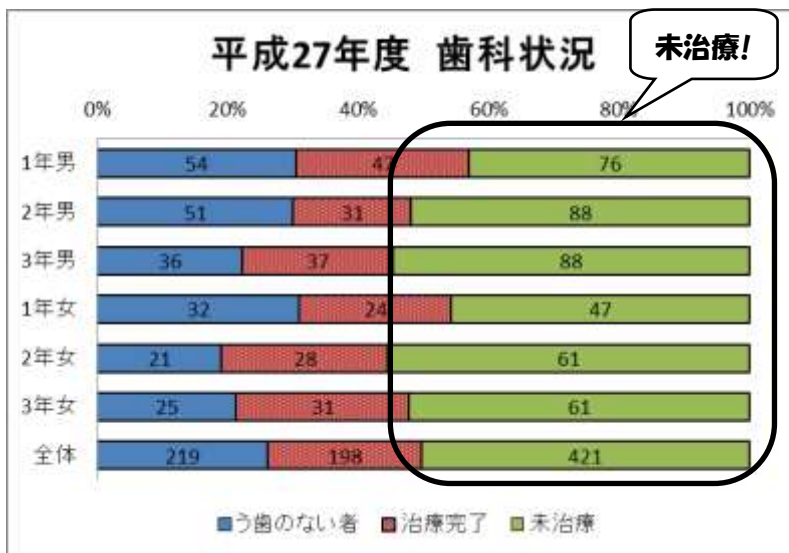
## < 身体測定結果 >

身体測定の結果の平均です。去年と比べて変化はありましたか？

		身長		体重		座高	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年生	本校	168.4	155.7	59.9	50.2	91.1	85.2
	本県	168.5	156.7	60.9	51.6	90.8	85.4
	全国	168.3	157.0	58.9	51.4	90.4	85.4
2年生	本校	169.5	157.3	60.4	53.1	91.4	85.6
	本県	169.9	157.1	61.8	53.3	91.5	85.4
	全国	169.8	157.6	60.7	52.4	91.4	85.7
3年生	本校	171.1	157.9	63.3	53.5	92.0	86.0
	本県	170.3	157.9	62.5	54.1	91.7	86.0
	全国	170.7	157.9	62.6	52.9	92.0	85.9

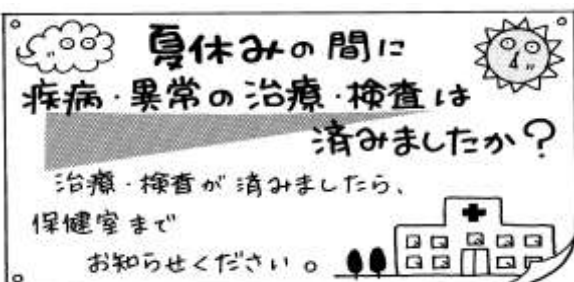
県平均・全国平均については、平成26年度のものです。

## < 歯科検診結果 >



今年度の歯科検診の結果です。むし歯未治療者がどの学年も6割を超えています。受診勧告は469名に出しました。受診報告は、9/1現在で56名です。

よく、「むし歯は放っておいても治りますか？」という質問を受けますが、むし歯は自然に治ることはありません！！早めに受診して、早めに治して下さい。



歯科検診、眼科検診、早めに受診して保健室へ報告してください。



# 紫外線について知ろう

暑い夏は終わってしまいましたが、9月はまだまだ紫外線は強いです。紫外線とは、太陽光の一部で目には見えません。私たちの体は晴れている日だけでなく雨の日も紫外線を受けています。健康への影響も多くあります。今から紫外線について知って、予防することが大切です！

## 紫外線の影響

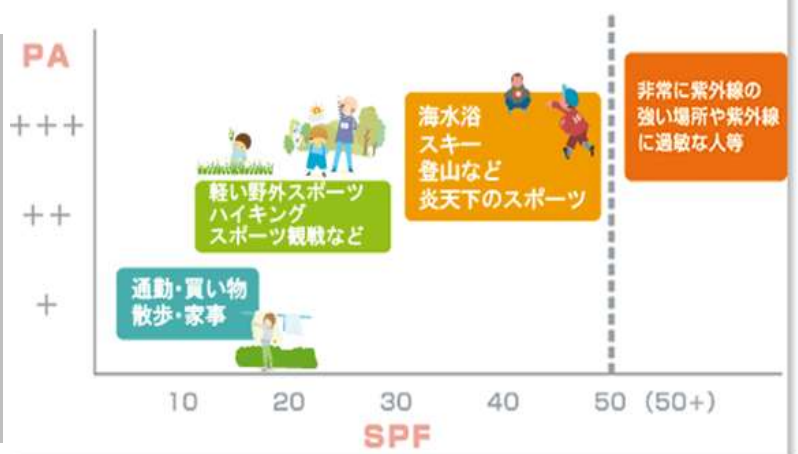
例えば真夏に1時間紫外線を浴びると皮膚の細胞1個あたり100万個もの傷がついてしまいます。

- ・免疫力が低下して疲れやすくなる
  - ・日焼け、シミ、しわ、そばかす、肌の乾燥
  - ・長年紫外線を浴び続けると、皮膚がんや白内障になる危険性
- しかし、悪い影響ばかりではないです・・・
- ・骨の成長を助けるビタミンDの生成を助けます！カルシウムを摂っていてもビタミンDがないと吸収されにくいです。※最適な紫外線量には個人差があります。

## 紫外線の予防方法

- ①日陰を利用して休息する。
- ②日傘を使用する、帽子をかぶる。  
→幅の広いつばのある帽子が効果的。
- ③日焼け止めを利用する。  
→右の図を参考にしてみてください。

使用シーンに合わせたサンスクリーンの選び方(SPFとPA)



新学期、はりきってスタートしたのはいいけれど、なんだか疲れ気味の人が多いようです。環境が変わると、自分でも気づかぬうちに意外と緊張しているものです。

自分は大丈夫、と思っている人もあんでリラックスしてみましょう。



すすんで♡  
リラックス