



1月16日(水)に学校保健委員会がありました！！

学校保健委員会とは・・・？

学校医の先生をはじめ、学校保健にかかわる先生方や生徒保健委員が集まり、学校保健について協議をしたり、発表をしたりする会。今年は2年保健委員3名が参加し、委員会活動についての報告を行ったり、学校医(内科)の藤田先生、学校歯科医(岡田先生)に質問をしたりしました。学校医の先生が言われたことを以下にまとめます。

Q・親知らず(知歯)は、口内炎や歯並びに影響があると聞いたことがあるが、抜歯をした方が良いか。

→A

・歯みがきをする際に奥の歯は手が届きにくいところなのでむし歯になりやすい。また、口内炎や歯並びに影響があれば抜歯をした方が良い。

Q・よく足をくじいてしまうが対処法は何かないか、これからどうすれば少しは改善されるのか。

→A

・若い頃から運動をして骨を強くしておくことがとても大切(骨粗鬆症の予防にもつながる)反射神経は幼児期に養われるものだが、今でも訓練は必要。

・特に女子は、将来妊娠、出産する時に必要な体を今からつくっておくこと。

Q・たまに急にお腹が痛くなることもある。(部活動中や授業中でも)また、冬が多い。痛む時は、少し動きを止め休んでいれば治まるがどうすれば良いのか。

→A

・腸内ガスがたまって腹痛になることがある。脇腹の痛みは、筋肉のけいれん。インナーマッスル、腹筋を鍛えると良い。

・腸内環境を整える。腸内で悪玉菌は増えるが善玉菌は増えないため毎日体内にとり入れる必要がある。ヨーグルト(善玉菌)を毎日食べるようにしよう。(無糖ヨーグルトにブルーベリージャムを入れて)

・女子は、便秘のための腹痛が多い。食生活を整え排便リズムをつくる。

・運動前のウォーミングアップで体を温めておくことも大切。



勉強になりましたか？

今日からあなたもヨーグルト(善玉菌)を取り入れた生活を始めてはいかがでしょうか？