

保健だより～チアフル～ Cheerful



小見川中学校 保健室
令和 4. 7. 14 No.4

小見中生の、 体格、視力、むし歯は…？

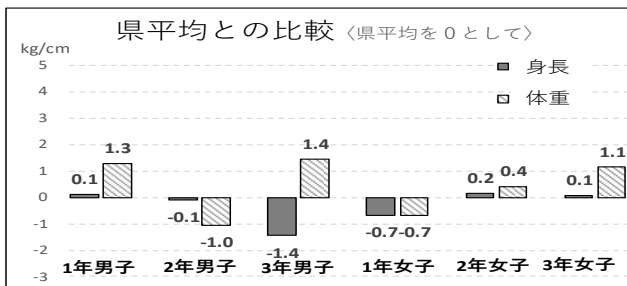
		男 子						女 子					
		1年		2年		3年		1年		2年		3年	
		身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重
		cm	kg	cm	kg	cm	kg	cm	kg	cm	kg	cm	kg
全国	2年度	154.3	45.8	161.4	50.9	166.1	55.2	152.6	44.5	155.2	47.9	156.7	50.2
千葉県	2年度	154.6	46.4	161.6	51.0	166.7	55.3	153.1	45.0	155.1	48.0	156.9	50.4
本校	4年度	154.7	47.7	161.5	50.0	165.3	56.7	152.4	44.3	155.3	48.4	157.0	51.5

*全国、千葉県平均は令和2年度のもの（3年度は未公表）

今年の結果は
こちら

「健康診断結果のお知らせ」を配付しましたので、ご確認ください。

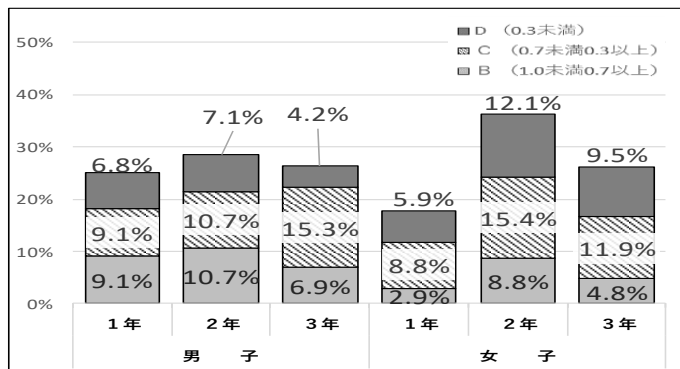
体格（身長・体重）



体格は個人差があります。全体の体格の傾向として掲載しますので、平均値と県平均との比較は参考としてご覧ください。

自分自身の身長の伸びと体重の増減について等、体格に関して気になることがありましたら、保健室にご相談ください。

視力



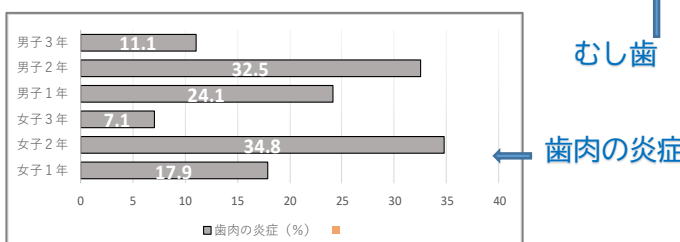
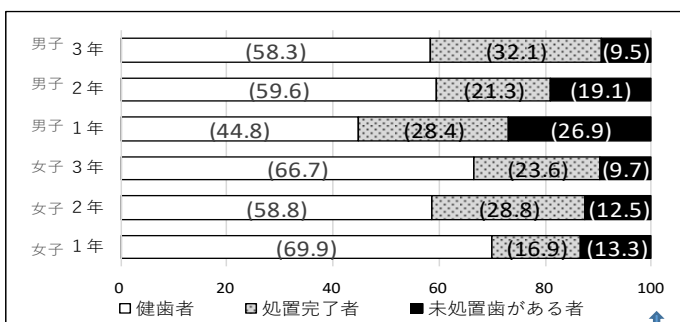
○女子の視力低下が数年前から増加しています。

○授業でタブレット、家庭でパソコンやスマートフォン等、近くのものを見つめる時間が増える10代。

①「目と画面は30cm離す」②「30分画面を見たら1回は遠くを20秒以上見て目を休める」を意識し、近視予防対策を実行しましょう。

○眼科検診で「外斜位」と言われた人は、目が疲れやすく頭痛になることもあるそうです。スマホ画面等の使い方は、上の①②同様に意識しましょう。

口腔（むし歯・歯肉の炎症）



○むし歯のグラフの白枠は、むし歯もむし歯を処置した歯を持たない、全く治療をしていない「健歯」の生徒の割合です。

グレー枠は、むし歯を処置した歯を持っているけれど今はむし歯の状態の歯がない生徒の割合です。

黒枠は、現在むし歯がある生徒の割合です。

○むし歯がある生徒は、夏休み期間を利用して治療をし、むし歯のない口腔環境をつくりましょう。

○歯肉炎は歯と歯肉（歯茎）の境目に歯ブラシを当てて細かくブラッシングして予防しましょう。

○食べる時、何かを頑張る時等は、歯で噛んだり、歯を食いしばったりと、力を入れるために丈夫な歯と歯肉（歯茎）が必要になります。歯みがきで自分の丈夫な歯を維持していきましょう。

ことばのチカラ

言葉や思いは、自分自身を作り出す。そして、人と人をつなぐもの。
ふだん使っている言葉、ちょっとふりかえてみませんか？



同じ条件で置いてある植物に、左側は「意地悪な言葉」を、右側は「ほめたたえる言葉」をかけ続けた実験。

それぞれに録音した音声を繰り返しかけ続けると…



.....



And the results spoke for themselves

実験は30日間続けられ、結果は明らかでした。

この実験は、普段使っている言葉、無意識に発している言葉は、思いもよらぬ力があることを考えさせてくれます。



出典：Bully A Plant: Say No To Bullying
<https://www.youtube.com/watch?v=Yx6UgQreYY>

「うざい」「ばか」「こんなのもできないのか」等、嫌な気分になる言葉、否定する言葉を言い続けたり、聞き続けると、知らず知らずのうちに、相手も周囲の人もダメージを受けることになります。

また、自分以外の人に言っている言葉は、自分の耳を介して聞き続けることになるので、言っている本人も相手や周囲と同じようにダメージを受けることになるのです。

逆に、「ありがとう」「〇〇がいいところだね」「素晴らしい」等、うれしい気分、楽しい気分になる言葉、肯定する言葉を言い続けたり、聞き続けると、知らず知らずのうちに、相手も周囲の人もプラスの影響を受けることになります。

また、自分以外の人に言っている言葉は、自分の耳を介して聞き続けることになるので、言っている本人もプラスの影響を受けていくことになります。

どの言葉を使えば「心地よく過ごせるのだろう？」と、考えることは、時に大切です。

人間ですから、マイナスイメージの感情や言葉も、プラスイメージの感情や言葉もそれぞれ出てくるのは当たり前。「心で思う分にはOK」です。思う分には自由ですが、ストレートに言うことで、使う言葉によって自分にも周囲にもマイナスの影響を与える場合があることを知っておきましょう。

プラスの気持ちにつながる言葉を一つでも思い浮かべ、言葉で表現して、happyな日々を過ごしたいですね。

