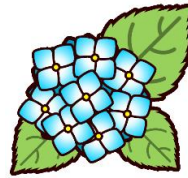


健 や か



令和2年6月8日
日進市立日進西中学校
保健室

6月から健康診断が始まります。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、例年よりも実施期間が長くなっています。健康診断は皆さんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。しっかりと自覚をもって受けるようにし、自分の体のことを正しく理解できるようにしましょう。

健康診断の日程

◎：全員対象 ○希望者のみ対象 △：該当者のみ対象

検査項目	1 年	2 年	3 年
内科検診（運動器検診）・結核健診	◎6/23（3クラス） ◎6/30（3クラス） ◎7/ 3（2クラス）	◎9/ 3（4クラス） ◎9/ 9（4クラス）	◎7/ 3（1クラス） ◎7/10（4クラス） ◎7/29（3クラス）
＊ 体操服を持ってくるください。			
尿検査（一次検査）	◎6/25・26		
（予備日）	△7/3		
（二次検査）	△7/16・17		
心電図検査	◎6/25		
＊ 体操服を持ってくるください。			
貧血検査		○7/29	
歯科検診	◎10/ 7（4クラス） ◎10/20（3クラス） ◎11/ 4（1クラス）	◎7/17（4クラス） ◎7/28（4クラス）	◎11/ 4（2クラス） ◎11/ 6（3クラス） ◎11/13（3クラス）
＊ 歯ブラシを持ってくるでもいいです。			
眼科検診	◎後日決定		
耳鼻科検診		◎後日決定	
＊ 耳そうじをしてきてください。			
色覚検査	○後日決定		

※ 今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、検診日程等を変更する場合があります。

※ 各検診に必要な事前アンケート、問診票等を順次配付していきます。期日までに提出するようにご協力をお願いします。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！



食べ物を食べる時、よく噛んでいますか？

よく噛むことでだ液の分泌が増えます。

実はだ液は、全身の健康に関わるほど大活躍しているのです。



☆よく噛むと良いことがいっぱい☆

①脳の働きが良くなる あごの周りには血管が集まっているので、噛めば噛むほど血行が良くなり、脳の血流量も増えます。	②食べ過ぎが抑えられる 脳の「満腹中枢」が刺激され、早く満腹感が得られるので、食べ過ぎ防止になります。
③運動能力が発揮しやすくなる 歯やあごがしっかり発達して、体を動かす瞬間に強く食いしぼることができるようになり、瞬発力が高まります。	④顔の表情が豊かになる 噛んで口の周りの筋肉をよく使うと、口元が引き締まって、いきいきとした表情になります。

ひと口30回、噛もう！



☆実はすごい！だ液の働き☆

①食べ物を飲み込みやすくする 食べ物をしっかり噛み砕くことで細かくなります。細かくなった食べ物とだ液が混ざって水分が増し、飲み込みやすくなります。	②消化を助ける だ液の中に含まれる消化酵素が食べ物と混ざると、食べ物がやわらかくなり、消化しやすくなります。	③むし歯になりにくくする 口の中が酸性に傾いてしまうと、むし歯になりやすくなりますが、だ液が中性に保ち、むし歯を防ぎます。
④歯を保護する働きがある 細菌（ミュータンス菌）によって発生した酸で表面が溶けた歯を再石灰化します。	⑤体内への細菌侵入をブロックする 口から体の中に入ろうとする様々な病原菌と闘う働きがあります。	⑥「おいしい」と感じることができる 食べ物がだ液と混ざらないと、味を感じることができません。だ液の中に溶け込んだ食べ物の味成分を、舌で感じています。

🌸 身体測定の結果

5月に行った身体測定の結果です。成長には個人差がありますので、平均値はあくまでも目安として参考にしてください。

男子	身長	体重	女子	身長	体重
1年	153.8cm	44.0kg	1年	151.6cm	42.7kg
2年	160.9cm	50.2kg	2年	155.1cm	46.7kg
3年	166.2cm	53.9kg	3年	157.5cm	49.5kg

