



今日から早くも6月がスタートしました。今年も梅雨の季節がやってきましたね。梅雨の季節は蒸し暑く、心身ともにバランスを崩す人が多い時期でもあります。また、本格的に熱中症にも気をつけなければならない季節です。こまめに水分補給をしてください。

また6月は、修学旅行や遠足、HR間交流会などの楽しいイベントもあります。蒸し暑さに負けず、元気に行事に参加できるように、食事・睡眠・適度な運動を心がけ、自分でしっかりと体調管理ができるようにしましょう。



6月 健康診断日程

検診日	検診項目	対象者
6/1(木)	歯科検診	全学年
6/7(水)	耳鼻科検診	1年生①
6/9(金)	耳鼻科検診 尿検査③	1年生② 未提出者
6/12(月)	耳鼻科検診	1年生③, 2・3年生 希望者
6/14(水)	耳鼻科検診	(予備日)

紫外線対策について

紫外線の強い時季を迎えました。熱中症だけでなく、紫外線対策も併せて行うようにしましょう!!

◆紫外線対策◆

- *必要に応じて、長袖の上着を着用する等、衣服で覆う
- *帽子をかぶる
- *日焼け止めクリーム等を等を使用する
- *気温・湿度など環境条件を考慮し、熱中症予防のため水分補給や休憩を励行する
- *屋外での活動の際には、日陰を利用する

平成29年度 身体計測結果について

城東高校生の身長・体重の各年齢ごとの平均値を全国平均(平成28年度・文科省統計)と比較してみました。全国平均と大きな差異は認められませんが、この機会に今一度、自分の生活習慣を見直し、自分自身の体の状態について考えてみましょう!

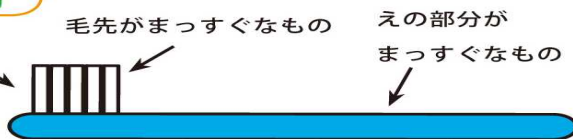
項目	年齢 性別	学年		2年生		3年生	
		1年生		男	女	男	女
身長 (cm)	本校平均	168.8	156.8	170.6	158.1	171.5	158.5
	全国平均	168.3	157.1	169.9	157.5	170.7	157.8
体重 (kg)	本校平均	57.9	50.0	60.8	52.0	64.0	51.7
	全国平均	58.7	51.7	60.5	52.6	62.5	52.9

6月4日～10日は歯の衛生週間！

歯は一生付き合う大切なものです。物を食べた後や寝る前には必ず歯をみがき、むし歯がある人は早めに歯医者へ行きましょう。

歯ブラシの選び方

ブラシは前歯2本分くらいの小さめのもの

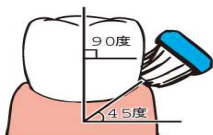


毛が後ろから見えたら交換

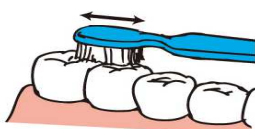


歯のみがき方

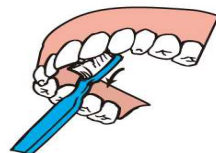
1本ずついいねいに、1カ所につき10秒ずつ、軽い力で小さく動かしましょう。



● 歯と歯ぐきのさかいめは毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



● 奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



● 前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

Global Health

世界の医療事情

新興国や途上国での所得水準の上昇とともに、医療サービスを受けられる人口は年々増加。先進国における高齢化の進行と合わせ、世界の医療費は右肩上がりの上昇を続けています。さらに、医療の発展・高度化も医療費を増大させ、おもに先進国で維持されてきた医療保険制度が揺らいでいる状況です。財政危機に陥ったために、肥大化した医療費を削減しなければならない国が増えており、国民の健康を守るという国家の基本的な責務を果たすためにも、医療制度の再構築が求められています。

GDPに占める医療費の割合（トップ10）

1位→アメリカ、マーシャル諸島・・・17.1% 3位→ツバル・・・16.5% 4位→モルディブ、ミクロネシア連邦・・・13.7% 6位→スウェーデン・・・11.9% 7位→スイス・・・11.7% 8位→フランス・・・11.5% 9位→マラウイ・・・11.4% 10位→ドイツ・・・11.3%
日本は、10.2%で17位です。

食育 No.2 ～毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日～

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

脇役だけど、スーパースター

ニンニクも生姜も料理の中で少量しか使われませんが、独特の香りや風味のほか、優れた栄養成分が特長です。ニンニクは、アリシンという物質がビタミンB1とともにエネルギー代謝に役立つため、パワーのもととも言われています。生姜には、発汗作用や抗菌作用があると言われていて、ともに生活習慣病やガンなどの病気を予防すると言われる、すばらしい食品なのです。ニンニクや生姜でパワーをつけて、これからの暑い夏を元気に乗り越えましょう。

