

3学期が始まりました!冬休みは健康に過ごすことができたでしょうか。まとめの3学期です。自分の健康状態も1年を振り返ってみて「とても良かった」「まあまあ良かった」「あまり良くなかった」等々、評価してみましょう。さらに、良かった理由、良くなかった原因を考えて、これからの健康生活に活かせるとよいですね。

## 〇冬こそ注意!「かくれ脱水」

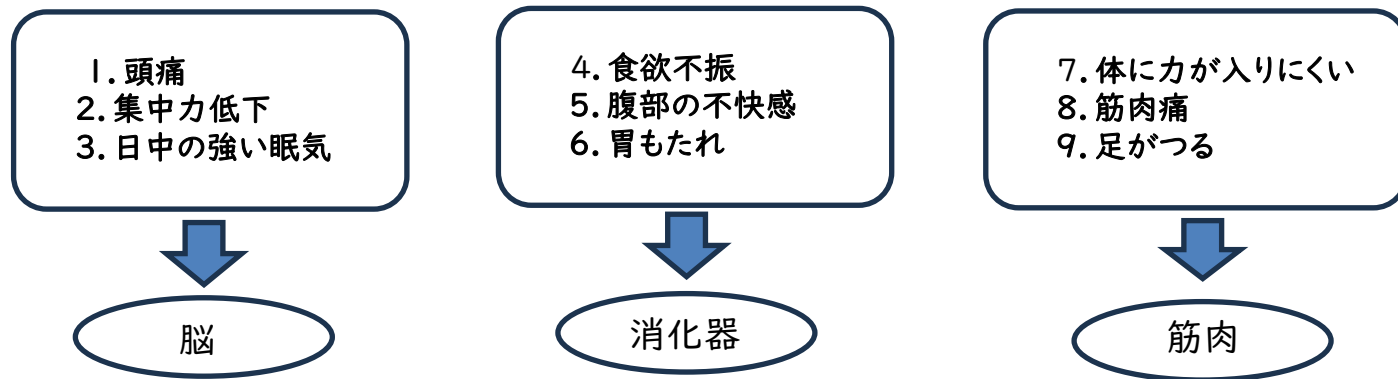


私たちの体重の約60%と体のほぼ半分を占める「水」。正式には「体液」。この体液が全身を循環することで、体に必要な酸素や栄養分が細胞に運ばれ、不要な老廃物は尿として排泄されます。また、体温が上がったときに汗を出して体温を一定に保つのも、体液の重要な役割です。

何らかの理由で十分な水分をとらないと私たちの体内にある体液が不足してしまいます。さらに、この時期になると『乾燥』が原因となることがあります。体液は汗や尿のほか、皮膚からの水分蒸発によっても外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する季節はこの水分蒸発が知らず知らずのうちに進んでいるため、より体液が失われやすい傾向にあります。

暑い夏に比べると喉の渇きを感じにくいいため、水分を積極的にとらない人が多くなっています。多くの水分が外へ出ているのに、体内に補給される水分が少ないため、体液が不足しやすくなります。

### 〇脱水症の初期症状



上記のように、「脳」、「消化器」、「筋肉」をきちんと機能させるためには常に体液を循環させることが欠かせません。逆にいうと体液が不足すると、この3カ所に真っ先に不調が表れやすくなるということです。

### 〇脱水症状チェック!

- のどが渇く
- 体重が短期間で減っている
- 尿の色が濃くなっている
- 風邪など病気ではないのに37℃前後の微熱がある

また、朝食抜きやダイエットなど不規則な食生活が原因で水分不足に陥るケースも少なくないです。食事から摂取する水分も体液を一定に保つうえで必要不可欠です。特に朝は水分をしっかりとりましょう。

この時期も水筒を持参し、意識して水分補給をしていきましょう。

## 〇「自然治癒力(しぜんちゆりよく)」

「自然治癒力」は、人にもともと備わっている能力の一つです。例えば、お腹が痛い時にお腹に手を当ててじっとしているうちに、症状が治まったり、かぜをひいた時に、消化の良いものを食べ、暖かくして寝ていると治ることがあります。これらは人が持つ自然治癒力のおかげといえます。

私たちが、痛みなどの強いストレスを感じた時、脳にある脳下垂体というところから“エンドルフィン”という物質が分泌されます。この“エンドルフィン”が痛みや不安をやわらげてくれる力を持っています。

自然治癒力には、人の体が病気やけがを乗り越えるためにつくる「体内のくすり」が大きく働いています。

また、私たちがけがをした時、傷が化膿(かのう)して、膿(うみ)が出る場合があります。膿は、侵入しようとする細菌を防ぐために、白血球が闘った跡(あと)なのです。このような抵抗力も、人の持つ自然治癒力の一つだといえます。

人の体には、このような優れた治癒力が備わっていますが、寝不足や食事抜き、ダイエットなど不規則な生活を繰り返していると、「自然治癒力」や「抵抗力」は残念ながら低下します。自分の力で回復できない時には「くすり」の助けが必要になります。

# 眼科・歯科受診状況

R6. 12月末現在

|    | 1-1 | 1-2 | 1-3 | 1-4 | 1-5 | 1-6 | 1-7 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 眼科 | 81% | 39% | 30% | 65% | 70% | 50% | 65% |
| 歯科 | 40% | 20% | 0%  | 30% | 25% | 33% | 60% |

|    | 2-1 | 2-2 | 2-3 | 2-4 | 2-5 | 2-6 | 2-7 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 眼科 | 22% | 25% | 31% | 35% | 38% | 31% | 53% |
| 歯科 | 33% | 29% | 50% | 30% | 0%  | 25% | 60% |

|    | 3-1 | 3-2 | 3-3 | 3-4 | 3-5 | 3-6 | 3-7 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 眼科 | 31% | 32% | 23% | 38% | 47% | 14% | 29% |
| 歯科 | 20% | 22% | 50% | 18% | 33% | 40% | 25% |

治療が終わった人は速やかに結果の用紙を学校へ戻してください。

残念ながら今月も“0%”のクラスがあります。

まだ治癒証明が出ていない人には、休み前に個別に再々度、治療のお願い（黄色の用紙）を配付しました。

そのままにしている良い事はないにもありません。3年生はこれから何か大事な時に痛みが出てきたりすることがないように歯医者へ行っておきましょう。

因みに、むし歯だけでなく、歯周疾患（歯肉炎など）も痛みが出ることがありますから、放っておかないほうがよいですね。

“近視”と同じく、「自分の歯は自分で守る」意識を持ちましょう。

