

ほけんだより 2月

保健室 H30 年 2月 22日 発行 NO.10

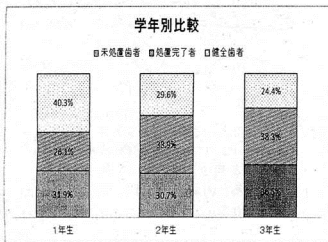
2月16日(金)、本校にて第2回学校保健委員会が開催されました。その中で報告されたことを一部抜粋して紹介します。

① 平成29年度出席停止(平成30年2月16日届け分まで)

疾患名	届出数	発症時期												
		0	10	20	30	40	50	60	70					
インフルエンザ	108人	4月	■											
		5月	■											
		6月	■											
		7月	■											
		9月	■											
		1月	■											
		2月	■											
感染症胃腸炎	8人	発症時期: 5月2人, 6月1人, 9月1人, 11月2人, 12月1人, 1月1人												
溶連菌感染症	4人	発症時期: 6月2人, 7月1人, 10月1人												
流行性耳下腺炎	10人	発症時期: 4月3人, 5月5人, 6月1人, 7月1人												
流行性角結膜炎	1人	発症時期: 12月1人												
伝染性単核球症	1人	発症時期: 11月1人												
水痘	1人	発症時期: 6月1人												

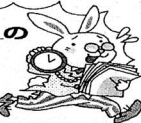
インフルエンザの今年度罹患生徒は108人です。(2/16届け分) H28年度は、298人でしたので、半数近くの減少となっています。罹患する月は、4月～5月、1月～2月が最も多くなっています。頻回な手洗い、うがい、休み時間毎の換気を継続しましょう。

② う歯(むし歯) 学年別比較



視力・歯科受診票

の
提出期限は
3月16日です



2月は陰暦で「如月」と言います。語源は諸説ありますが、「寒さで着物をさらに重ねて着るから(衣更着)」という意味もあるそうです。衣服で体温を調節し冬を乗り越える知恵は、今も昔も一緒ですね。

学校歯科医 東先生より(ひがし歯科クリニック)

受験直前に、むし歯数本の治療を受験前に終了させてほしいと依頼された。またある生徒は、受験前日に歯痛を訴え、応急処置をして何とか受験本番を乗り超えたが、早い時期からの計画的な治療をお勧めします。

あなたの「肥満度」は?

肥満度を表す国際的指標であるBMIで、肥満や低体重を知るすることができます。



$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{(\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})}$$



BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満(1度)
30～35未満	肥満(2度)
35～40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

「自分は太っているのでは?」と思込む傾向は21～22の結果が出た場合に多いといわれています。しかし、18.5～24.9の範囲内なら標準です。ダイエットや食事制限が自分にとって本当に必要かどうかの目安にしてみましょう。

3年生へ保健室から、最後に

3年生は高校生活もあとわずか。卒業後は夢や目標に向かって、社会人としての一歩を踏み出す人も、大学や専門学校で勉強を続ける人もいますね。みなさんに保健室から最後の一言。「よりよく食べ」「よりよく眠る」を大事にしてください。みなさんの太い幹になり、いろいろな栄養分を蓄えることができます。夢や目標に向かってどんどん伸びるための土台になります。ひよろひよろの幹で、ボキッと折れることがないように。「よりよく生きる」は「よりよく食べる」「よりよく眠る」から。それだけは覚えていてくれると嬉しいです。



