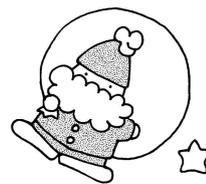


保健だより

大泉学園中学校保健室

12月号

R2.12.25



12月の保健目標

感染症を予防しよう



◇いよいよ冬休み(☺☹> ◡◢◣)。❖♡

新型コロナウイルスの感染拡大が止まらない中、年末年始を迎えました。

コロナ自粛に疲れを感じている人も多いと思いますが、一人一人が予防対策を実行することで、感染の拡大を防止することができます。今一度基本に立ち返り、自分でできる予防対策(密集・密接・密閉を避ける、こまめな手洗いや換気、マスクの着用、抵抗力を高めるための栄養・休養・適度な運動等)を冬休み中も地道に続けましょう。

万が一発熱した場合、「熱があるからすぐに医療機関を受診する」ということは避けてください。仮に新型コロナに感染していた場合、受診した医療機関あるいは公共交通機関などでの移動中に、感染を拡大させてしまうリスクがあるからです。

発熱した場合は、まずかかりつけ医、あるいは近隣の医療機関に電話で相談し、指示に従ってください。休日等で医療機関に電話がつかないという場合は、各自治体が設置している発熱相談センター【東京都:03-5320-4592】でも構いません。医療機関を受診する前にまず電話で相談する。一人一人がこれを徹底することにより感染の拡大防止につながります。

なお電話相談の上で医療機関を受診する場合は、なるべく公共交通機関の利用は避けて、徒歩や自家用車などを使ってください。やむを得ず公共交通機関を利用する場合は、マスク着用の上、混雑する時間帯を避けるなどの工夫をしてください。

また、家庭内感染も増えています。裏面に、家族内に新型コロナウイルスの感染者が出た場合の注意点を載せておきましたので、ぜひ参考にしてください。

それでは、新学期に元気に登校してきてくださいね！

(この記事は、厚生労働省ホームページ及び広報誌「厚生労働」2020年12月号を参考にしています)

◇『定期健康診断の記録』を配布しました

今日渡された定期健康診断の記録には、定期健康診断の結果が記録されています。自分の発育・健康状態を確認しておくとともに、お家の方にも必ず目を通していただいでください。

健康診断で病気や異常の疑いがあり、受診した方が良い人には、『受診のお勧め』の用紙を渡してあります。なかなか時間が無くて...という人も多いようですが、時間は作るもの！まだ受診していない人は、1日の時間をやりくりして時間を作り、受診してみるようお勧めいたします。

* 定期健康診断の記録はこの後回収しません。家庭で保管してください。

* 定期健康診断の記録の記載内容について、何かご不明な点がありましたら、保健室までご連絡ください。

◇令和2年度体位平均値 都平均は令和元年度のものです

男子	1年生		2年生		3年生	
	学園中	都平均	学園中	都平均	学園中	都平均
身長	155.0	153.3	161.4	160.5	165.5	165.9
体重	46.4	44.1	51.8	49.8	53.1	54.6

女子	1年生		2年生		3年生	
	学園中	都平均	学園中	都平均	学園中	都平均
身長	151.9	152.0	155.7	155.6	157.5	156.9
体重	43.6	43.2	47.7	47.2	49.5	49.9

6月に実施した身体計測の平均値が出ましたので、お知らせします。平均値より大きいから小さいから、と一喜一憂しないでください。大事なのは身長と体重のバランスです。

ダイエット 本当に必要？ 自分の肥満度・標準体重を知ろう！

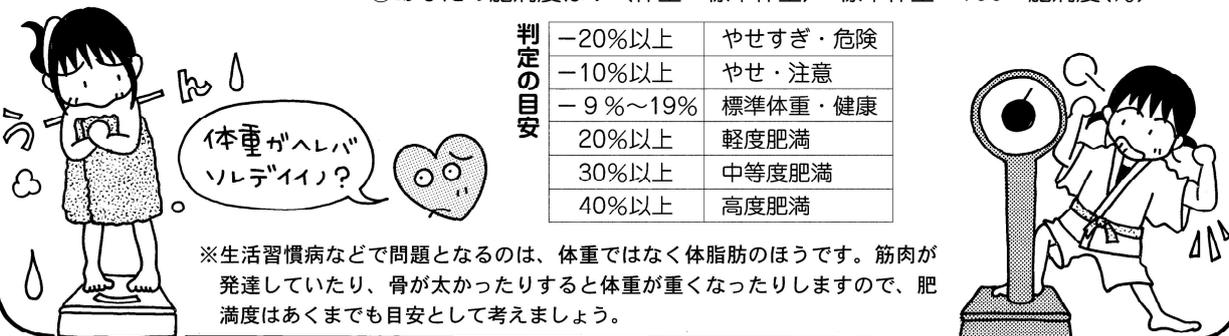
相変わらずのダイエットブームのようです。体重が減りさえすればいいと考えている人もいますが、それは大きな間違い！特に成長期・思春期のみなさんにとって、無理なダイエットは心身ともに多くのストレス・健康被害がありたいへん危険です。大切なのは健康的な生活を送るための標準体重を維持すること。まずは自分の肥満度と標準体重域を知っておきましょう。

肥満度の求め方

①標準体重を求める $標準体重(kg) = 身長(m)^3 \times 13$
 ②あなたの肥満度は？ $(体重 - 標準体重) \div 標準体重 \times 100 = 肥満度(\%)$

判定目安	範囲	状態
	-20%以上	やせすぎ・危険
	-10%以上	やせ・注意
	-9%~19%	標準体重・健康
	20%以上	軽度肥満
	30%以上	中等度肥満
	40%以上	高度肥満

※生活習慣病などで問題となるのは、体重ではなく体脂肪のほうです。筋肉が発達していたり、骨が太かったりすると体重が重くなったりしますので、肥満度はあくまでも目安として考えましょう。



◇2学期の保健室来室状況 (12月24日現在)

保健室来室者数(のべ人数)

	1年生	2年生	3年生	全校	合計	保健室開室日数	1日平均来室者数
8月	19	14	20	53	95	6日	15.8人
内外科科 その他	15 0	9 3	8 7	32 10			
9月	86	48	25	159	293	21日	14.0人
内外科科 その他	38 0	44 7	27 18	109 25			
10月	88	46	28	162	428	24日	17.8人
内外科科 その他	62 2	95 6	54 47	211 55			
11月	47	33	9	89	226	19日	11.9人
内外科科 その他	33 4	44 3	17 36	94 43			
12月	32	40	21	93	230	19日	12.1人
内外科科 その他	25 0	24 3	33 52	82 55			
合計	272	181	103	556	1272	89日	14.3人
内外科科 その他	173 6	216 22	139 160	528 188			

〈内科的来室理由〉 第1位 頭痛 第2位 腹痛 第3位 気持ち悪い
 〈外科的来室理由〉 第1位 擦過傷 第2位 打撲 第3位 捻挫