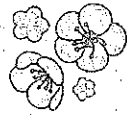


ほけんだより 2月

阿賀中学校 保健室 令和6年2月13日

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

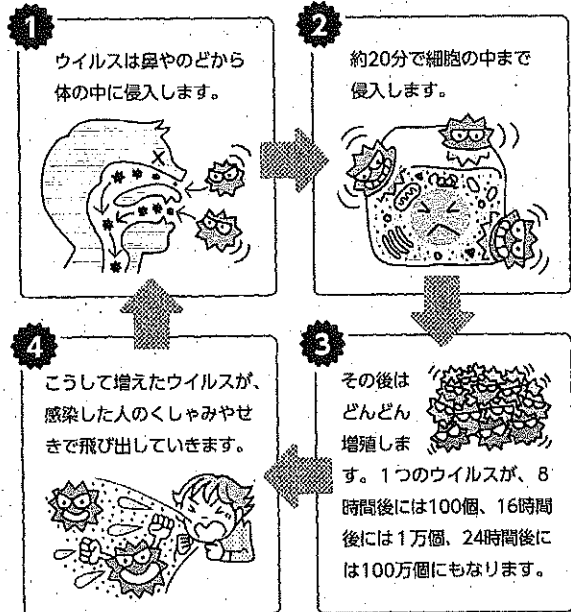
まだまだ感染症に注意!!



現在「インフルエンザ B 型」「新型コロナウイルス感染症」の報告が急増しています。まだまだ油断せずに、感染症対策を続けてください。

なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。

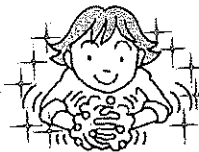


予防方法は?

マスクをする 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い 外出から帰った時はせっけんであらって手を洗いましょう。その後アルコール消毒するのがオススメです。

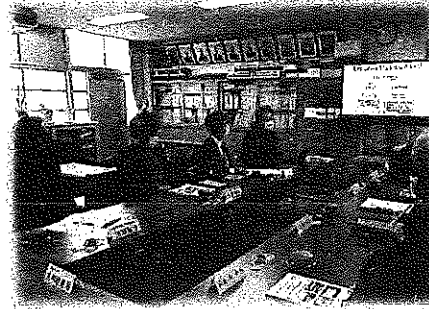


適度な湿度を保つ 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

学校保健委員会が開かれました!



1月25日(木)に、学校保健委員会が開かれました。学校医の宇根先生、学校歯科医の池田先生、学校薬剤師の平本先生、PTA会長の松本様に来ていただき、阿賀中学校の生徒の健康診断の結果や新体力テストの結果などについて話し、専門的立場から助言をいただきました。

学校保健委員会で話し合われた主な内容

◎定期健康診断の結果から

- ・身長は平均値は男女とも全国平均より下回っている。
- ・肥満傾向のある生徒(肥満度20%以上)は、年々微増している。
- ・「裸眼視力1.0未満の者」は23%おり、受診を勧めている。
- ・メガネやコンタクトレンズを付けている生徒は42.6%いる。全国的にも視力は下がりぎみである。
- ・むし歯がある生徒は全国平均より少ない。
- ・一人当たりの永久歯のむし歯の本数は全国や呉市平均より少ない。

◎新体力テストについて

- ・結果的には体力は下がりぎみである。(コロナ禍の影響かも)
- ・「体育が好き。体を動かすことが好き。」という評価に変わってきている。

◎がん教育・薬物乱用防止教室について

- ・平本薬剤師にわかりやすく講話をしていただいた。
- ・薬物乱用防止教室は3月4日に予定している。

◎食物アレルギーについて(宇根先生より助言をいただいた。)

- ・原因は、①卵②牛乳③木の実類←増えてきている。
- ・正しい診断に基づいた必要最小限の原因食物の除去が大切。

換気も重要です!!ご家庭でも、2方向で2カ所窓を開けましょう!!