

2月のほけんだより

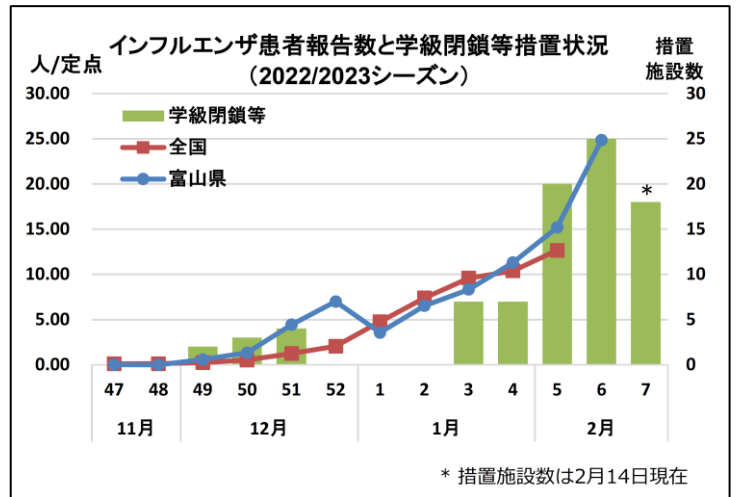
令和5年 2月
富山県立魚津高等学校
保健室



インフルエンザ流行拡大中！

富山県内ではインフルエンザの患者報告数が増加しており、流行に関する注意報が発令されています。また、2月に入ってから学級閉鎖を行う学校も増えています。

新型コロナウイルス感染症は、5月に感染症法の位置づけがインフルエンザと同じ「5類」になり、マスクの着用などの対応にも変化がありますが、今後も個人だけでなく集団での感染症予防に努めましょう。



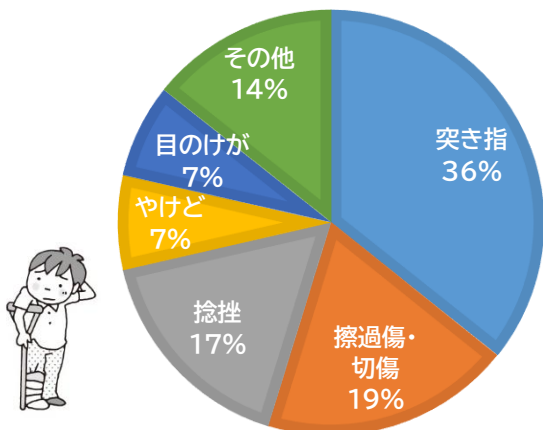
富山県感染症情報センター感染症発生動向速報 (令和5年第6週分)より



けがの来室件数が増えています！

左図は、今年の1月～2月中旬までに外科的来室をした生徒の、けがの種類の割合を表したグラフです。最も多かったけがは突き指で、骨折したケースも数件ありました。次いで擦過傷・切傷、捻挫が多く、これらのほとんどが体育の授業中に起こっています。

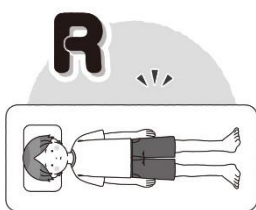
また例年、冬季になると暖房器具でのやけども増えます。教室に設置されているスチーム暖房器具は高温になっているので、十分に注意してください。そして、けがをした時は、なるべく早く保健室に来てください。



！知っておこう！

応急手当+

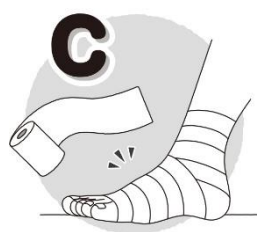
もしもけがをしたら、まずは応急手当をしましょう。痛みを我慢して運動を続けると、悪化の危険性や復帰が遅れる可能性が高まります。



Rest: 安静にする



Ice: 冷やす



Compression: 圧迫する



Elevation: 高く挙げる



今からできる「太りにくい」生活習慣

生活習慣病と大きく関わる「肥満」

肥 満はさまざまな病気との関連が指摘されています。例えば、糖尿病、高血圧、心筋梗塞など…。大人になってから生活習慣を変えるのは大変です。今から「太りにくい」生活習慣を作っていきましょう。

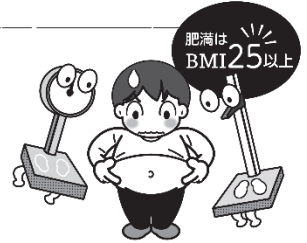
00 肥満チェック

肥 満とは、体に余分な脂肪がついた状態です。肥満を防ぐには、自分の適正体重を知り、維持することが大切です。

適正体重を計算してみよう！

$$\text{【BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2 \text{】}$$

例) 体重55kg、身長160cmの場合：55 ÷ (1.6 × 1.6) = 21.5



生活習慣チェック

“太りにくい”生活習慣ができているか、確認してみましょう。

YES NO

- 食事は3食、規則正しく食べている
- 食べ物の好き嫌いはあまりない
- いつも食べている物の栄養素について知っている
- 時々体重を測っている

YES NO

- 寝る時間・起きる時間を決め、守っている
- スマホやゲームは時間を決めてる
- 天気の良い日は外で遊ぶことが多い
- 運動やスポーツなど体を動かすのが好き



NOが多い人は

生活習慣を見直したほうが良いかもしれません。3つの柱を意識してみましょう。

太りにくい生活習慣

3つの柱

食事
質・量のバランスを意識しよう

▶主食、主菜、副菜を組み合わせよう

- 主食** お米、パン、麺など
- 主菜** 魚、肉、たまごなど
- 副菜** 野菜、いも、海藻など



▶野菜をたくさんとろう【目標：1日 350g】

100gの目安



トマト1個 ニンジン 1/2本 ブロッコリー1-1/2株

▶果物を毎日とろう【目標：1日 100g】

100gの目安



バナナ1本 リンゴ 1/2個 みかん1個

朝食を食べる、間食や夜食を控える、よくかんで食べることも、肥満予防には重要です。

睡眠時間
8時間を目安にしよう

十分な睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切。「朝、決まった時間に起きる」「夜ふかししない」を心掛けましょう。

運動
毎日60分以上体を動かそう

スマホやゲームの時間が多いと、運動不足になりがち。運動はストレス解消や風邪予防にも効果的です。無理なく楽しめる運動習慣をつけましょう。

相談室より

「緊張や不安を感じやすい」、「つい頑張りすぎちゃう」、「人に気を遣いすぎて疲れちゃう……」。みなさんにもこんなことはありませんか？「ちょっと誰かに話を聞いてもらいたい！」と思ったら、スクールカウンセラーの先生に相談ができます。相談を希望する場合は、担任の先生や保健室に知らせてください。保護者の方も相談可能です。いつでも気軽に担任までご連絡ください。

<教育相談の実施日> 2月27日(月) PM ※今年度、最後の教育相談日です。