

ほけんだより



綿打中学校
保健室

今年度が始まって2ヶ月近く経ちました。新しいクラスでの学校生活に慣れてきた一方で、こころやからだの疲れが出やすい時期です。つらい時、やる気が出ない時は、自分を甘やかしてあげることも大切♡たくさん休んだら、また一緒にがんばりましょう。

やっぱり気になる・・・ 「身長 体重」

春は健康診断の季節です。綿打中学校でも、すでに多くの検診を終えています。治療のおすすめを受け取った方は、なるべく早めの受診をお願いします。

生徒のみなさんが関心を向けているのは「身長 体重」ではないでしょうか。昨年度も、休み時間にたくさんの生徒が自主的に測定していました。中学生はまさに成長期。でも、成長の仕方にも個人差があり、ひとりひとり違うのは自然なことです。保健室での身長、体重測定が、健康づくりへの励みになってくれれば嬉しいです。

《ボディイメージを正しくとらえよう》

ボディイメージとは、「体の大きさ」「手足の長さ」など、自分自身の体型をどのように捉えているかを指す言葉です。近年では、モデルやアイドルなどの極端な細さに憧れて、ボディイメージをゆがんで捉えてしまっている人も多いようです。まずは、自分の体について正しく知ることが大切です。別紙にて4月の測定結果をお知らせしますので、下記のグラフを参考にしてください。

肥満度	判定
50%以上	高度肥満
30 ~ 49.9%	中等度肥満
20 ~ 29.9%	軽度肥満
-19.9 ~ 19.9%	正常
-29.9 ~ -20%	やせ
-30%以下	高度やせ

○肥満のリスク

月経異常や睡眠の質の低下、骨や関節への負担増加など、日常生活の障害につながると言われています。そして、中学生でも生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症など)にかかる可能性があります。

また、心の健康とのつながりもわかっています。肥満によりストレスやうつ症状を引き起こし、その精神状態がさらに肥満を進行させると言われています。

○やせのリスク

まずは、低体重の原因が偏った食生活や、過度なダイエットによるものではないかを確認します。これらが原因であれば、以下の健康被害が考えられます。

免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。さらに、女子は無月経、男子は気胸(胸痛や呼吸困難を起こす疾患)を起こしやすいと言われています。将来、骨粗しょう症やがんにかかるリスクも高くなります。

肥満ややせを自己流で改善するのは、大変危険です。医師の指示の下、適切に治療していくことが大切です。中学生は身長が伸びたり、運動量が増えたりするため、適切に対応すると改善しやすい年代です。そのため、早めの受診をおすすめします。今回のほけんだよりで語りきれない部分は、また改めてお伝えします。

“手洗い”は健康のキホン！

世界では、5歳になる前に命を落とす子どもたちが、年間約590万人います。しかし、石けんを使って正しく手を洗うことができれば、そのうち100万人の子どもの命を守ることができるそうです。このことを知ると、毎日石けんで手を洗える環境にいることが、とても幸せなことだと感じます。

今年度、保健委員会では、衛生面の目標を「ハンカチ・ティッシュを持ち歩く」としました。ハンカチでふくまでが正しい手洗いです。必ず持ち歩いて、いつでも使えるようにしましょう。

〈濡れた手 なぜ汚い？〉

1. 乾いた状態よりも菌やウイルスを移動させやすく、正しく手を洗えていたとしても再び菌を付着させてしまうから。
2. 皮膚のバリア機能をうばってしまい、ダメージを受けやすくなるから。

〈清潔にすると起こる 良い変化〉

◎健康的

菌やウイルスは目に見えないほど小さいので、気づかぬうちに汚れています。手や体を清潔に洗ったり、空気を入れ換えたりすると、体に触れる菌が減少して病気にかかりにくい体になります。

◎心をおだやかに

体を清潔にすると、爽快感が得られ、心の健康にもつながります。

また、換気や掃除によって気持ちがりセットされ、心が整理されるので、落ち着いて生活できます。

からだの清潔



石けんによる手洗い



歯磨き



ハンカチで手を拭く

ティッシュもセットで
持ち歩こう



肌着の交換



環境の清潔



こまめな換気



掃除

1年間を通して清々しく過ごすことができるよう、“体の清潔”、“環境の清潔”を意識して生活していきましょう。