

# 笑顔 ~Smile~

令和3年 12月24日  
草津町立草津中学校 保健室



## 冬休みも、元気に過ごそう！

冬休みが始まります。変異株の流行など、新型コロナウイルス感染症の動向がまだまだ心配なところです。また、冬はインフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルス等）にも注意が必要で、感染性胃腸炎については県内でも増加傾向です。



感染予防の基本は、石けんでの手洗い、うがい、マスク着用、3密（密集・密閉・密接）を避ける、そして体の抵抗力を高めることです。抵抗力を高めるためには、規則的な生活リズム、バランスのよい食事、運動を心がけることが大切です。

自由な時間が増える冬休みだからこそ、自分で自分の生活をコントロールし、実践するよい機会です。心身ともに元気に過ごすためにはどうしたらいいか考えて過ごしましょう。

「家庭で行う健康観察記録表」（黄色の用紙）は冬休み中も必ず実施し、部活等で学校に来る時は、必ず担当の先生のチェックを受けてください。

## 「健康カード」を配付します

- 健康診断の結果や受診状況が追加されています。家の人と確認してください。
- 裏面の「健康生活の反省」を行い、結果を○・×で記入してください。
- 健康カードは、3学期の始業式の日必ず提出してください。



【1年生用：裏面】

【2・3年生用：裏面】

**バランスよく成長しているかチェック**

身体計測の結果を見て、単に「身長が伸びた」「体重が増えた」「減った」と一言一語するのではなく、「バランスよく成長しているか」、「肥満」や「やせ」はないか、またその程度はどうかなどをチェックすることが必要です。

特に成長期である中学生は、個人差も大きく、一時期だけでなく継続して成長を観察することが必要です。

そのために、『成長曲線』や『肥満度曲線』というものがあります。学校では『成長曲線』や『肥満度曲線』を用いて、みなさんの成長の様子を観察しています。自分自身でも『成長曲線』が伸びますので、QRコードを参考に確認してみましょう。

厚生労働省：成長曲線を測ってみよう

**健康生活の反省** (できたもの○ できなかったもの×)

項目	1年	2年	3年
1 朝食は、毎日とっていましたか？			
2 規則正しく排便がありましたか？			
3 食後、歯みがきをしましたか？			
4 寝付きがよく、熟睡できましたか？			
5 ハンカチ、チリ紙をいつも身に付けていましたか？			
6 爪はいつも短く清潔にしておきましたか？			
7 けが、病気をしませんでしたか？			
8 好き嫌いをせず、何でも食べましたか？			
9 間食は、体のことを考えて食べましたか？			
10 気運に合わせて衣服の調節が出来ましたか？			
11 心配事などは、解決するよう努力しましたか？			
12 健康診断で見つかった病気が病院でみてもらいましたか？			

**肥満を判定する方法？**

肥満の定義は体脂肪が多すぎることです。そこで体脂肪量の測定が必要なのですが、体脂肪量を正確に計測するのは困難です。だから、通常は身長と体重とのバランスから肥満の有無や程度を推定するのが一般的です。肥満を判定する方法には、肥満度の他にBMIやローレル指数などがあり、それぞれの特徴があります。

学校で行われる身体計測を利用し、肥満かどうか、またその程度などを判定してみてください。自分の健康は自分で考え、守っていきましょう。

**ローレル指数について**

ローレル指数の算出方法は 体重(kg)÷身長<sup>2</sup>(cm)×10<sup>4</sup> 学童期の発育状況を知る指数。

**それぞれの指数による判定区分**

判定	やせすぎ	やせぎみ	標準	やや肥満	肥満
ローレル指数	99以下	100~114	115~144	145~159	160以上
肥満度	-20%未満	-20~+20%	+20~+50%	+50%以上	

**健康生活の反省** (できたもの○ できなかったもの×)

項目	1年	2年	3年
1 朝食は、毎日とっていましたか？			
2 規則正しく排便がありましたか？			
3 食後、歯みがきをしましたか？			
4 寝付きがよく、熟睡できましたか？			
5 ハンカチ、チリ紙をいつも身に付けていましたか？			
6 爪はいつも短く清潔にしておきましたか？			
7 けが、病気をしませんでしたか？			
8 好き嫌いをせず、何でも食べましたか？			
9 間食は、体のことを考えて食べましたか？			
10 気運に合わせて衣服の調節が出来ましたか？			
11 心配事などは、解決するよう努力しましたか？			
12 健康診断で見つかった病気が病院でみてもらいましたか？			

各項目の反省を、太枠の部分に記入してください。

# 冬休みは受診のチャンス ～健康診断結果を無駄にしない～

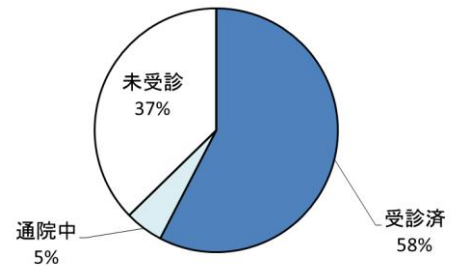
右のグラフは、現在の歯科受診状況です。

昨年度と同じ時期は、受診済が 43%でした。昨年度に比べると、受診済が 15%増え、よい傾向です。

むし歯や歯肉炎、歯並び等で「受診のすすめ」をもらって、まだ受診していない人は、冬休み中に受診をお願いします。なお、受診後は必ず「治療報告書」を学校に提出してください。

また、へき地検診（眼科・耳鼻科）で「受診のすすめ」をもらった人も、早めに受診をお願いします。

歯科受診状況(12月22日現在)



## 手洗い実験

委員会の時間に、保健委員が手洗い実験を行いました。



保健委員の中には、この実験が3回目という人も。何回やっても、水だけの手洗いでは汚れが落ちませんでした。「石けんをつけて30秒こすり洗い」をすることが大切です！

**手洗いはタイミングも大切です！**  
～石けんをしっかり洗いましょう～

- 外から帰ってきたとき
- 咳やくしゃみをしたリ鼻をかんだとき
- 調理や食事の前後
- 外にあるものやみんなが使うものにさわったとき
- トイレの後
- 掃除やゴミ捨ての後

洗った手、どこでふいてる？

そのタオルきれい？

服でふく？

髪すいて終わり？

ふるだけ？



## それぞれの進路へ・・・

3年生のみなさんは、進路決定に向けて重要な時期を迎え、準備に余念がないことと思います。冬休み中に入試が始まる人もいます。

試験当日も万全な体調で、力を発揮するためには、日頃からの体調管理が重要です。今までの自分の努力を信じて、生活リズムと体調をしっかり整えて臨んでください。

**本番に向けて 体調管理も しっかりと！**

受験生のみなさんへ

- 栄養バランスのよい食事を
- 睡眠不足に注意
- 手洗い・マスク・換気・加湿で感染症対策
- 体を動かして気分転換を