

保健だより

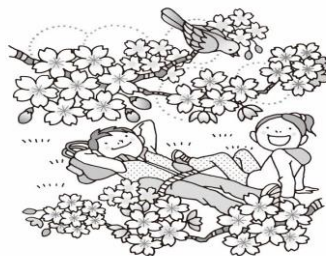
福島中央高校 保健室 令和2年4月8日

福島中央高校生のみなさん。入学・進級おめでとうございます。

今年度は新型コロナウイルス感染症のために、世の中が騒がしく落ちつかないなかでの新年度スタートとなりました。不安に思うこともあるでしょうが、正しい知識を身につけ、冷静に判断し、適切な行動がとれるようにしましょう。

一人ひとりの行動が、みんなの健康を守ることに繋がります。

令和2年度の健康診断はこの日程で行います。



～ドキドキ・そわそわの新学期～

新しい環境に加え、今年は新型コロナウイルスのこともあって、ストレスを感じる人も多いと思います。

不安な時、困った時は

★★どうぞ保健室へ★★

身体測定

4月10日(金)

3・4校時に実施します

○男子身長・体重→視聴覚室

○女子身長・体重→保健室

○聴力(1・3年生)

→小会議室

○視力 → 各教室

カードを持って測定場所をまわります。

尿検査(1回目)

4月15日(水)

全員が対象です。

4/14(火)に容器を渡します。4/15(水)の18時までは、保健室に提出してください。

2回目は、

5月8日(金)です。

心電図・結核検診

4月15日(水)

17:55から実施です。

1年生が対象です。

この日は、17:30からの給食になります。遅刻しないように気をつけてください。

歯科検診

5月12日(火)

13日(水)

学校歯科医さんにより、1校時目に実施します。必ず歯みがきをしてから歯科検診を受けてください。

内科検診

6月2日(火)

学校医さんにより、問診と聴診をおこないます。



4月10日の身体測定の日、メガネやコンタクトレンズを使っている人は、忘れずに持ってきてください。



BMI (ボディマス・インデックス) を計算しましょう!!

BMIは、身長と体重のバランスを見る計算式です。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

たとえば、身長160cm、体重57kgのときは、 $57 \div 1.6 \div 1.6 = 22.26 \dots$ と、なります。

20未満	...	やせ
20以上24未満	...	ふつう
24以上	...	やや太め
26.5以上	...	太りすぎ

健康診断の季節がやってきました。特に身長は、目に見える成長の証ですね。では、どうやって身長は伸びるのでしょうか。それは、骨が成長しているから。背中をはじめ、足や腕など全体の骨が伸びているのです。

そこで、重要なのが「軟骨」と呼ばれる、骨のはしのやわらかい部分。ここが少しずつ大きくなって、順に硬い骨に置きかわることで骨が長くなるのです。

大人になると軟骨の成長は止まってしまいます。だからみなさんのような育ちざかりのときの過ごし方がとっても大切。

カルシウムやタンパク質がしっかりとれるバランスの良い食事

適度な運動 十分な睡眠 で骨の成長を助けてあげましょう。

軟骨

骨が伸びるって、不思議じゃない?!

新型コロナウイルス感染症を防ぐには

新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の1種です。これまでにヒトに感染する「コロナウイルス」は、7種類見つかっています。その中の一つが、昨年の12月から問題になっている、「新型コロナウイルス」です。

どうやって感染するの？

- ① **飛沫感染**：感染した人の、くしゃみ、咳、つばなどの飛沫といっしょにウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。
- ② **接触感染**：感染した人が、くしゃみや咳を手で押さえた後に、周りのものにさわると、そこにウイルスがつきます。そこを他の人がさわると、その人の手にウイルスがついて感染します。
 - * 実際に感染した場所の例…電車やバスのつり革・手すり
ドアノブ、エスカレーターの手すり
スイッチなど
 - * なので、咳エチケット、マスクの着用が大切になります。
 - * ペットボトルの回し飲みや、ハンカチ・タオルなどの貸し借りはしないようにしましょう。

潜伏期間は？

○ 1日から12.5日（多くは5日から6日）と言われています。

感染予防のため、「3つの密」を避けましょう。

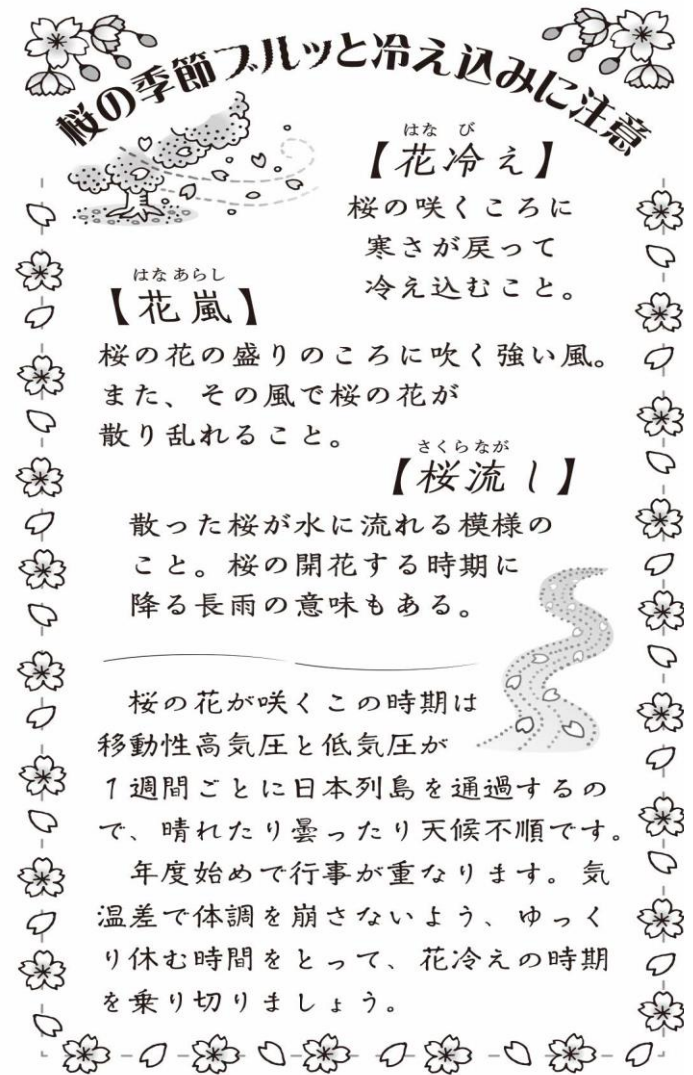
「3つの密」とは

- ① 密閉空間で換気の悪い場所
- ② 近距離での会話や大きな声を出すこと
- ③ 手の届く距離に多くの人がある場所

できるだけ人混みに行かないようにしましょう。
他の人と、手が届かない程度の距離をとるようにしましょう。

1時間に1回は5～10分
くらい窓をあけて空気を
入れかえましょう。

近くでお話をするときは、
マスクをつけましょう。



4月になって昼間は暑いぶん暖かくなりま
したが、夜になると冷え込みます。靴下を
はいたり、上着やカーディガンを持ってき
て、寒さ対策をしてください。