

保健だより

福島中央高校 保健室 令和3年4月8日

福島中央高校の生徒のみなさん。入学・進級おめでとうございます。

いよいよ新年度がスタートしました。春は何となく心もウキウキします。これを機会に、小さくてもいいので、ひとつ目標を決めてがんばってみましょう。

しばらくは行事が多くてあわただしい日が続きます。それに、夜になると気温が下がり肌寒くなります。体調管理には十分気をつけてください。



福島県の新型コロナウイルス重点対策期間が5月9日(日)まで延長されました!!

重点対策の主なものは次のとおりです。みなさんも、対策を心がけましょう。

- 緊急事態宣言が解除された1都3県(東京都、千葉県、埼玉県、神奈川県)をはじめ宮城県、山形県などの感染拡大地域との不要不急の往来はしないようにしましょう。
- 感染対策が徹底されていない飲食店等の利用はしないようにしましょう。
- 大人数での飲食を伴う歓迎会やお花見はしないようにしましょう。

学校での感染症対策

(1) 健康観察をしっかりとしましょう。

- ① 登校前に必ず体温をはかりましょう。また、体調チェックシートで体調を確認しましょう。
- ② 発熱や、体調不良があるときは学校を休みましょう。その時には、必ず学校に連絡してください。
- ③ 発熱や、体調不良があるときは、かかりつけ医または受診・相談センターに相談しましょう。

*受診・相談センター 0120-567-747

(2) 給食の時の感染対策をしっかりとしましょう。

- ① 給食前には必ずハンドソープを使って手を洗いましょう。
- ② 給食を食べるときは正面をむいて、できるだけおしゃべりをしないようにしましょう。
- ③ 給食を食べ終わったら、すぐにマスクをつけましょう。

(3) 新型コロナウイルス感染症に感染した人に対し、差別や非難をしないようにしましょう。



～ドキドキ・そわそわの新学期～

新しい環境に慣れるまでは、誰でもドキドキ・そわそわしますね。コロナの問題もまだ続いていてストレスを感じている人もいるかもしれません。

不安な時、困った時は

★★保健室へどうぞ★★

体もココも 毎日成長していまふ

身長や体重みたいに大きさはかることはできませんが、体と同じようにみなさんにはどんどん育っているところがあります。それは一体どこでしょうか？

誰かと関わったり、新しい出来事に出会って考え感じたりする…。そんな1日1日の積み重ねで、みなさんの「心」は少しずつ大きくなっているのです。

睡眠や食事が体に必要のように、心の成長にも必要なものがあります。例えば…

人と
会うこと

勉強を
すること

悩むこと

自分を
知ること
など

心は一人ひとり違っていて、成長の仕方
も人それぞれです。自分の心も相手の心も
大切にしながら過ごせるといいですね。



令和3年度の健康診断はこの日程で行います。

身体測定

4月12日(月)

19時10分～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(木)

全員が対象です。

4/14(水)に容器を渡しますので、4/15(木)の18時までには、各自、保健室に提出してください。

2回目は、
4月27日(火)です。

心電図・結核検診

4月15日(木)

17:55から実施します。

1年生が対象です。

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

歯科検診

5月11日(火)

12日(水)

学校歯科医さんが来校し、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1日(火)

学校医さんが来校し、問診と聴診をおこないます。



メガネやコンタクトレンズを使っている人は、4月12日の身体測定の日に、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) を計算してみましょう!!

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、
 $57 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 22.26 \dots$
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



身長にこだわる人に、アドバイス



健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

しっかり食べよう

身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。



よく寝よう

骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。

運動をしよう

骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をすると睡眠の質もよくなります。



こだわり過ぎない

そして最後に。背が高いか低いかにかかわらず、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。

給食は栄養バランスを考えてつくられています。

給食を残さず食べましょう!!

外見ではなく

中身で勝負しましょう!!