

ほけんだより⑤

2020年8月4日 発行
上牧第二中学校 保健室

新型コロナが心配される中での、たった2か月あまりの一学期が終わろうとしています。保護者の皆様には感染症対策として「健康観察カード」のとりのくみ、健康観察をしていただいた上での欠席や早退への対応など、様々な場面でご理解、ご協力いただき、ありがとうございました。二中学生のみなさんも、行事や試合などがなくなってしまった中、中学生としてできる「コロナ対策」をそれぞれ考え、生き生きとした姿を見せてくれていました。見えないところでストレスを感じていることもあるかもしれません。カウンセリングについては、二中HP「カウンセリングルーム」をご覧ください。

感染症対策をしながら、なるべく授業カットにならないよう、工夫して1学期の健康診断を行いました。



人工芝を敷いた昇降口で、広々視力検査遮眼器の供用を避けるため、自分の手で片目をかくしての実施となりました。



身体測定は、保健室前廊下で

検査道具の共用が起こるため、検査の前後で手を消毒しました。



給食調理室からおさがりで頂いたアルコールが自動で出てくるマシン？は、ちょっとしたイベントになり、楽しく検診することができました！

感染症予防で大切な手洗い。泡ハンドソープもすごい勢いでなくなっていくます。(うれしい悲鳴~^^)

1・3年生を対象に聴力検査を行いました。

2年生は検査の対象ではありませんが、アンケートを取ったところ、「聞こえにくい・聞こえにくいと思ったことがあった」と答えた人がたくさんいました。「おうち時間」が増えたことで、大きな音で音楽を聴いたり動画を見たりすることが多くなった人もいるかもしれません。そうしたことで起こる「ヘッドホン難聴」は、突然聞こえなくなるわけではないため、聞き取りにくくなったことを自覚することは意外と難しいようです。また、中耳炎や、ストレスなどから難聴を引き起こす「突発性難聴」などもあります。



「最近、聞き返すことが増えたかも…」というときは、耳鼻科を受診することをお勧めします。

腹痛・下痢はありませんか？

保健室に来て訴えるわけではありませんが、最近、何気ない会話の中で「1日1回くらいやけど、下痢が続いてる」と言う人がチラホラいます。中学生にもなると、特にしんどいわけでもなければ保護者の方に知らせることもないようです。寒暖差やクーラー、アイスクリーム、汗で冷えた、食中毒…この季節は新型コロナでなくてもおなかの調子が悪くなることが多いものです。一度ご家庭で確認していただき、主治医に相談・受診するようお願いいたします。

2020年 1学期 健康診断の結果

内科検診(結核検診・運動器検診を含む)・歯科検診・心電図(1年生のみ)・尿検査は2学期に実施予定

年 組()

身長	cm		体重	kg		ローレル指数	
視力	裸眼	右	左	矯正	右	左	
聴力							

ローレル指数について

体重[kg] ÷ 身長[cm]³ × 10⁷ で表される、体格を評価する基準のひとつです。

ローレル指数	判定
~100	やせすぎ
100~115	やせぎみ
115~145	ふつう
145~160	太り気味
160~	太りすぎ

~ 太っている? 痩せている? ~

太り気味・太りすぎの人は、生活習慣病のリスクが高くなるので、運動や食事内容を見直すようにしましょう。

「太りすぎ」ではないけれど体型が気になるという人は、食事制限ではなくまず運動をしましょう。また、炭水化物の取りすぎはむくみの原因となるそうですが、全身を使った運動をすることで筋繊維の間にたまった水分が流れてスッキリして見えるようです。

運動は脳を成長させますが、食事制限は脳の発達を妨げる恐れがあります。栄養バランスの取れた食事、特にタンパク質、鉄分を摂取することが体の成長には大切ですし、脳の認知・記憶機能にも良い影響があるといえます。

体脂肪が少ない人は、感染症に対する抵抗力が低い場合があります。あまり「やせたい!」と思いつぎるのは考えものです。また、「やせすぎ」を改善したいけれど小食で…という人は、小分けにして食べたり、量は少なくてもバランスよく食べたりするなど心がけましょう。

とは言え、体重だけでは語れない、自分らしい「ちょうどいい体重」があるものです。何事にも前向きになれて生き生きと身軽に活動できる体重が、あなたにとって最適体重です。数字にとらわれすぎないようにしましょう。

参考/CASIO 生活や実務に役立つ計算サイト など