



ほけんだより

善通寺第一高等学校
保健室・生徒保健委員会

ほとんどの健康診断が終わりました。自分の健康診断結果はどうだったでしょうか。

視力検査はB以下の者に、歯科検診はむし歯(C)のある者、小さなむし歯(C0)のある者、歯肉の相当の腫れがみられるもの、歯垢の相当の付着がみられるもの、歯列・咬合が専門医による診断が必要なものに受診勧告を配布しています。必ず全員かかりつけの専門医に診てもらうようにしましょう。

健康とは、「単に病気や病弱でない状態ではなく、肉体的、精神的、社会的すべてにおいて完全に良好な状態にあること」を指します(WHO)。まずは自分の健康状態を正しく把握しましょう。ふっくらしている方が健康、細ければ細い方がキレイ、そう思っていないですか。

適正体重から外れていると、生活習慣病や骨粗しょう症のリスクが高まると言われています。自分の肥満度を計算してみましょう。適正は $+20\% \sim -20\%$ です。

肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 $\times 100$ (%)

身長別標準体重(kg) = $a \times \text{実測身長(cm)} - b$



	男		女	
	a	b	a	b
15歳(高1)	0.766	70.989	0.560	37.002
16歳(高2)	0.656	51.822	0.578	39.057
17歳(高3)	0.672	53.642	0.598	42.339



だんだん気温も上がり温かくなってきたこの頃に、インフルエンザが流行しています。

県内高等学校でもインフルエンザによる学級閉鎖がみられます。

善通寺第一高校の皆さんも、手洗い、不調時のマスクの着用など、基本的な感染症予防を続けましょう。

また、全国的に 百日咳 が流行しています。インフルエンザも百日咳も、出席停止の対応が必要となる感染症です。「ただの風邪かも」と思わず、少しでもからだの不調を感じたら、かかりつけ医に相談するようにしましょう。

→ コチラの感染症で出席停止になるかどうかは、学校での流行状況を踏まえ、学校医との相談の上に決定されます。診断されたら学校に連絡をお願いします。

春から夏にかけて流行！ 子どもの感染症

お子さんと一緒に外出しやすい季節になりました。ただ、この時期に流行する感染症もありますので、ご注意ください。

咽頭結膜熱

症状 39～40度の高熱が5日ほど続き、のどの痛みや結膜炎が見られる

多くは自然に治りますが、症状が強い場合は受診しましょう。なお、過去に「プール熱」とも呼ばれていましたが、プールに入らなくても感染します。

ロタウイルス感染症

症状 急性の胃腸炎で、水のような下痢、嘔吐、発熱が見られる

安静と水分補給により1週間ほどで治りますが、症状が強い、脱水がある場合はすぐに受診してください。

いずれもウイルスがついた手で口元を触る、食事をするなどが主な感染の原因であるため、こまめな手洗いをお願いします。