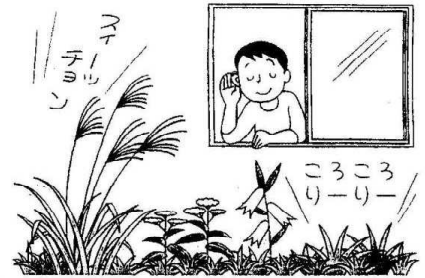


保健だより



H23. 9. 22 物部中学校 保健室 (No7)

からだの調子をたしかめよう！

運動会がおわったと思ったら、実力テストに陸上大会、その他いろいろな行事と目まぐるしい毎日です。今年も残暑が厳しく運動会が終わった後も、暑い日が続きました。これから少しずつ暑さもやわらぎ、過ごしやすくなってくるとは思います。暑さの疲れがしやすい時期でもあります。

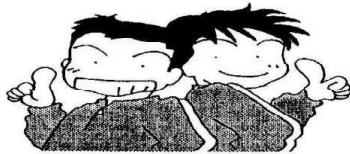
もう一度自分の生活を見直して、体調に気をつけて、きちんとした生活リズムで過ごしましょう。



みなさんは「健康」であることの意味を考えたことがありますか？
「病気をケガをしていないこと」「元気に過ごせること」「好き嫌いをしないで何でも食べること」…。恐らく身体が病気をしていないことをまず思い浮かべるのではないのでしょうか。

WHO(世界保健機関)では「健康とは、単に病気あるいは虚弱でないというだけではなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態である」と定義しています。

身体が病気をしていないだけではなく、心にもゆとりがあり、家族や友だちとの関係もうまくいっている。そうしてはじめて「健康」と言えるのです。



2学期身体計測をおこないました！！

2学期がはじまり、ご家庭でぜひ話題にさせていただけたらと思います。

		身長(cm)		体重(kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	4月	152.2	150.7	42.6	45.3
	9月	155	151.9	43.4	45.4
	成長	2.8	1.2	0.8	0.1
2年	4月	158.1	154.8	47.2	50.2
	9月	160.3	155.3	48.2	51
	成長	2.2	0.5	1	0.8
3年	4月	165.1	155.1	57.3	51.8
	9月	166.1	155	58.5	51.6
	成長	1	-0.1	1.2	-0.2

身長に体重にみなさんの結果はいかがだったでしょうか。

表は各学年ごとの平均値になります。比べてみることも一つですが、成長には個人差というものが必ずあります。

1月の身体計測も楽しみにしててください。

なにか疑問に思うことなどあったら遠慮なく保健室にきてくださいね。

9月24日～9月30日は結核予防週間です。

結核（結核菌により肺に穴があく病気）はかつて不治の病といわれていましたが、今は医療や生活水準により、薬を飲めば完治できる時代です。でも、1日に66人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている日本の重大な感染症です。

みなさんも4月の健康診断の際「結核に関する問診票」を実施して、内科検診等でみていただいています。

こんなときは病院へ！！

結核の初期症状は、風邪とよく似ています。せきやたんが2週間以上続いたら、早めに医療機関で受診しよう。

- せきが2週間続く
- 痰が出る
- からだのだるい
- 急に体重が減る



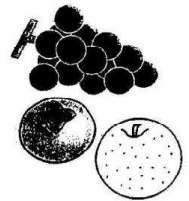
結核は空気感染する病気

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気で、結核菌の混ざったしぶきがせきやくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことによってうつってしまう。これを「空気感染」という。 ※せきが出るときにはマスクをつけることをこころがけよう！

結核の予防

結核は、免疫力の低下などで発症を引き起こすので、普段から健康的な生活を心がけ免疫力を高めておきましょう。

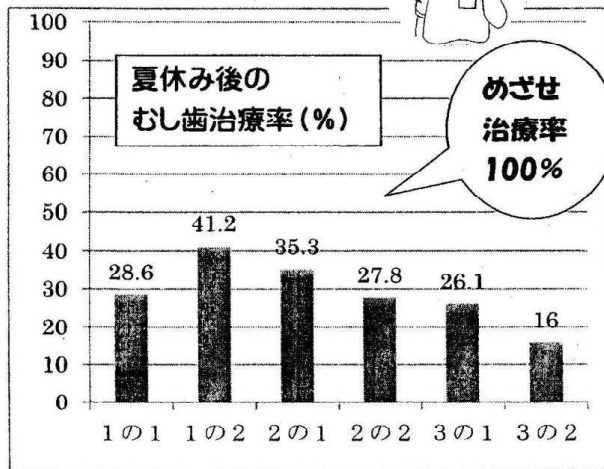
- 睡眠を十分に取る
- 適度に運動する
- 好き嫌いをせずバランスのとれた食事をする



結核の治療

結核と診断されても、6か月間毎日きちんと薬を飲み続ければ治るけど、症状が消えたからといって治療の途中で飲むのをやめると治りません。きちんと薬を飲めば治ります。

保護者の方へ



前回の保健日よりでも書かせていただきましたが・・・夏休み前に健康診断の結果をお知らせしたところ、長期の休みを利用し、たくさんの人から、受診終了結果をいただき、ありがとうございました。感謝申し上げます。

ところで物部中学校では、特に歯科に関しての受診に力を入れています。9月16日現在のむし歯の治療状況がクラス別にまとめると左図のような結果でした。治療が終わっているのに、用紙をお持ちの方はすぐお出し願いたいと思います。また、3年生で未受診の人は、これから受験をむかえる前にぜひ治療をお願いします。