

保健だより 1月号

佐賀県立伊万里実業高等学校定時制
保健室 令和6年1月18日発行

今年、2024年は令和6年で辰年です。7月にはフランス パリでオリンピックが開催され、渋沢栄一の一万円札が発行されます。干支の中で唯一、辰（龍）は架空の生き物、なぜ辰が選ばれたのか理由は分かっていません。中国では辰は縁起の良い生き物とされているので選ばれたのかも知れません。大きな地震から始まった年ですが、今年一年がいい年になるように願いましょう。

水が冷たくても手を洗おう！！

体温を測りに来る生徒の「手」が気になります。「手」が汚れているみたい……。津幡町立莉安小学校のホームページに“手洗い実験”が紹介されていました。この小学校の放送・保健委員会の活動で、寒天培地を用いて、バイ菌調べをした結果です。掃除をした後やトイレをした後は、手にはどのくらいのバイ菌がついているのか、培地で一週間観察した結果を見せてもらいましょう。



**見えないけど バイ菌
がこんなについてい
るなんて…**



写真①掃除後に手を洗わなかった手にはバイ菌がたくさんついています。

写真②水だけで洗った手は、指先はきれいですが、手のひらの方にバイ菌が見られます。児童からは「こんなにバイ菌がたくさんついていることにびっくりした～！」と驚きのコメントが書かれていました。

さらに、ハンカチを持たずに制服で手を拭いてしまう児童を、たまに見ることから次のような実験もしたようです。



写真③④⑥石けんで洗うと、手はとてもきれいになることが分かります。

この実験から分かったことをまとめてみます。

- 目には見えないが、手はとても汚れている。
- 水だけでは手のバイ菌は落とせない。
- 石けんを使うことが手洗いには有効である。
- 清潔なハンカチを使わないとダメ。
- 水が冷たくても手は石けんを使って30秒の時間をかけて洗うことが大事。風



邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎にも手洗いは有効です。

あれば仕上げにアルコール消毒をすると完璧な除菌ができます。

令和4年度学校保健統計が

発表されました。

区分		15才	16才	17才
男子	身長	168.6	169.9	170.7
	体重	59.1	60.7	62.5
	肥満傾向	12.51	11.13	11.42
	痩身傾向	4.43	3.71	3.32
女子	身長	157.2	157.7	158.0
	体重	51.2	52.1	52.5
	肥満傾向	7.68	6.98	7.45
	痩身傾向	3.13	2.94	2.23

<文科省の気になる分析>抜粋

昨年と同様に、男子の痩せが問題となっています。身長は伸びても体重が増加しない者が増えていると考えられ低栄養が懸念されます。原因は痩せ志向、運動のやり過ぎなどが考えられますが、成長期の低栄養は成人以降の健康にマイナスとなることから、この時期の痩せには注意が必要です。視力1.0未満の割合は小学校では3割、中学校では約6割、高等学校では約7割となっています。むし歯の割合は小学校、高等学校で4割以下、幼稚園、中学校では3割以下となっています。



