

保健だより

☆気温の急な変化にご用心！

秋晴れの心地よい風を感じる季節になりましたが、まだまだ日中は日照りが強く、暑さは続いていますね。秋は、一日の気温差が激しく、空気も乾燥しているので、衣服の調整（脱いだり着たり）や水分を十分とってのどをうるおすなど、自分の体調管理に特に気を配りましょう。

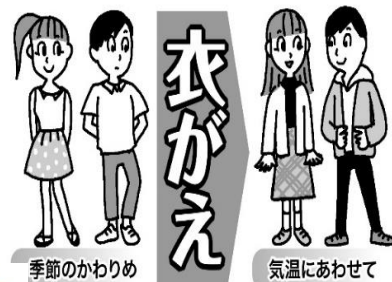
☆新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ・感染性胃腸炎・風邪等の感染症にご用心！

これからも毎日の健康観察と基本的な感染症予防（手洗い、マスク、換気、三密を避ける）の徹底をお願いします。

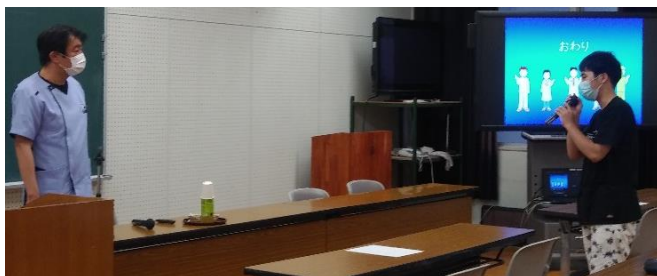
もし、病院で「新型コロナウイルス感染症陽性（家族も含む）、濃厚接触者・PCR検査の実施（家族含む）」、「インフルエンザ」、「感染性胃腸炎」等、診断されたら出席停止になりますので、必ず学校へ連絡をしてください。新型コロナウイルスワクチン接種後の副反応が出た場合も出席停止となります。学校へ必ず連絡をお願いします。



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和3年10月11日



☆「性に関する指導講話」が9月13日(月)にありました。



演題 「性について一緒に勉強しましょう」
講師 おおくま産婦人科（佐賀市）
院長 大隈 良譲 先生

大隈先生は、今年度で3回目の講話になります。大隈先生は、思春期の男女交際は正しい知識を持って行動すること、女子は断る勇気が必要なことを強調されました。



動画では、赤ちゃんの成長と心音も聞きました。10代の妊娠と人工妊娠中絶による心身への影響、避妊、性感染症（クラミジア、淋病の感染者が最も多く、男女とも無症状のため病院受診をせず、気づかず人にうつしてしまうこと）、緊急避妊ピルの使用、「女性は何歳まで産めるか」の問いに、卵子の老化で妊娠率は低下するため、35歳までに産むことが望ましいこと、42歳では流産率は45%（2人に1人）であることも話してくださいましたね。みなさんの感想にはたくさんの感謝の気持ちがあふれていました。

＜印象に残ったこと、感想を一部紹介します。＞

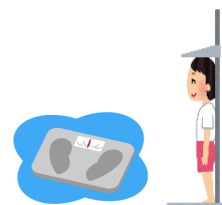
- 前年度と内容は一緒だったけど、復習という形でもためになった。お互いが納得できる結果がむかえられるように正しい知識を持ちたいと思いました。
- パートナーと相談し、正しく接するようにしようと思いました。先生が言ってくださったように、社会に出て正しい関係を保つことも重要だと考えさせられました。
- きちんとした正しい認識を持ったほうが良いと改めて思いました。性感染症等症状が出ないこ

とがあるので、心配な時は病院に行くことをおぼえました。

- 避妊はとても大切だと思った。誤った避妊をすると危険。お互いのためにも互いに相談し、同意の上で正しい仕方をする安全だと思った。
- コンドームよりピルのほうが98%妊娠しないということが印象に残りました。これからそういう行為があった場合、コンドームをつけます。わからないときは、また相談します。
- 望まない妊娠は、誰も得しないので、しっかり相手の気持ちも考えて行動しないとないと思いました。性感染症も怖いと思いました。
- 胎児のエコー写真が印象に残りました。
- 女性と男性が互いに思いやる気持ちが大事だと学びました。



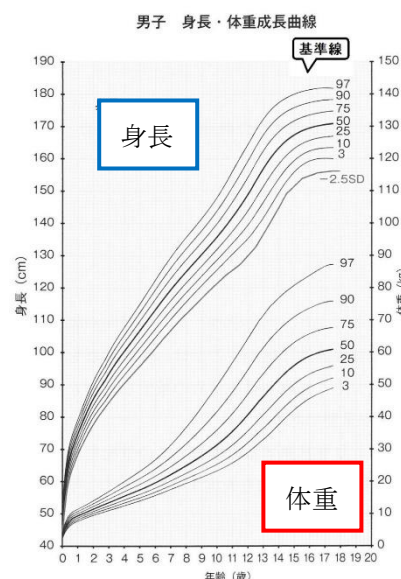
☆身長と体重のバランスが大切！



身体測定（身長と体重）の結果を BMI と成長曲線で表したものを、みなさんに配付しました。BMI(Body Mass Index / ボディマス指数)は身長と体重から算出される肥満評価の指標です。計算方法は世界共通ですが、肥満の判定基準は国によって異なり、WHO（世界保健機構）の基準では 30 以上を肥満としています。BMI が 22 になるときの体重が最も病気になりにくい状態であるとされています。25 を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが2倍以上になり、30 を超えると高度な肥満としてより積極的な減量治療を要するものとされています。

自分の標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 です。

次に成長曲線の見方ですが、図の中の上にある 7 本の曲線が身長の発育基準線で、下の 7 本が体重の基準線になります。この 7 本の基準線は上から 97、90、75、50、25、10、3 パーセンタイル曲線といえます。97 パーセンタイル値は、同じ年齢の子ども 100 人を身長(体重)の低い方から高い方に並べた場合、低い方から数えて 97 番目、3 パーセンタイルは低い方から高い方に数えて 3 番目にあたる身長(体重)を意味しています。年齢ごとに身長と体重の経過を見ることができ、正常範囲は 3~97 パーセンタイルです。正常範囲からはずれたからといって病的というわけではありませんが、成長曲線を描くことで、成長の様子がわかることはもちろんですが、時には治療が必要な状態の診断のきっかけになることもあります。



一生、目を大切にするための 7つの約束



- 1 スマホを使いすぎない
目の筋肉の長時間の緊張がNG
まばたきの回数の減少もNG
- 2 栄養をきちんととる
特に目の健康に大切なのはビタミンA・B、たんぱく質など
- 3 運動をする
- 4 睡眠をたっぷりとる
- 5 紫外線をブロックする
目の病気の原因になる紫外線は
ぼうしやサングラスでブロック
- 6 たばこはすわない
喫煙は目の病気のリスクを高める
- 7 眼科で定期健診
メガネやコンタクトレンズの度数を確認