

ほけんだより 6月

令和3年6月16日
岐山高等学校 保健室

例年より21日も早く梅雨の季節になりました。蒸し暑かったり、肌寒かったりと湿度が高く気温が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすくなります。衣類・肌着でうまく調節し、不安定な天気になげず、カラッとされた気持ちで過ごせるよう、各自体調管理をお願いします。うまく梅雨を乗り切りましょう!



令和3年度 身体計測結果

※全国平均は令和2年度の数値です。

身長 (cm)	男子		女子		体重 (kg)	男子		女子	
	岐山高	全国平均	岐山高	全国平均		岐山高	全国平均	岐山高	全国平均
1年生	167.9	168.1	157.3	157.2	1年生	57.0	57.9	49.6	51.5
2年生	169.7	169.7	157.6	157.5	2年生	58.5	60.4	50.3	52.1
3年生	170.9	170.7	157.7	157.9	3年生	61.4	62.9	51.6	52.6

BMI (Body Mass Index) → 身長と体重から算出される体格指数のこと。

$$\text{あなたの BMI} = \frac{\text{体重 () kg}}{\text{身長 () m} \times \text{身長 () m}}$$

18.5未満	18.5~25 未満	25 以上
やせ気味	標準	太り気味

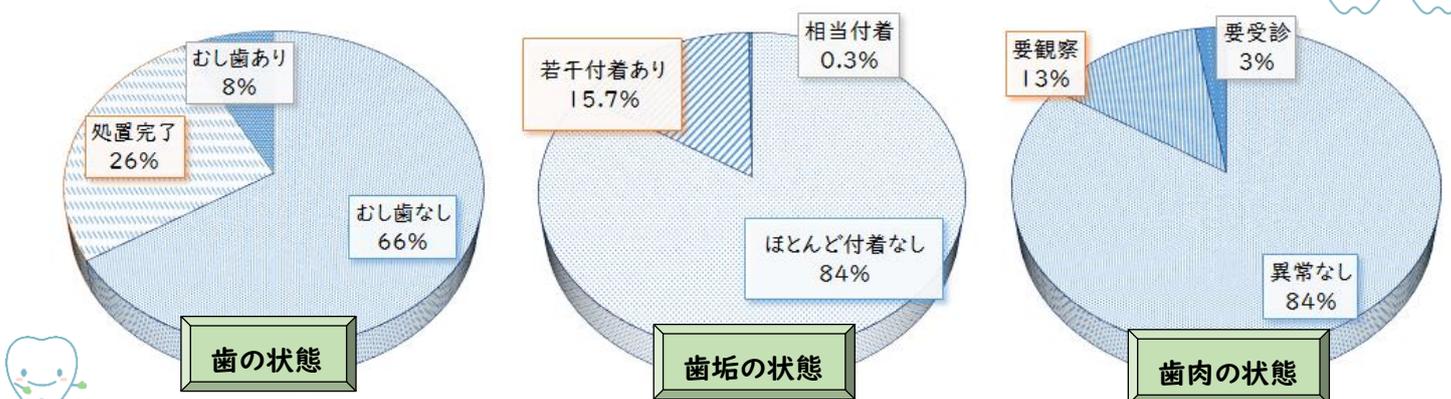


日本肥満学会によると、**BMIが22**のとき、統計的に最も生活習慣病などの病気にかかりにくいといわれています。



3年生 歯科検診の結果から

5月に行われた3年生の歯科検診の結果です。



5月に実施した3年生の歯科検診では、**345人中86人**の人がむし歯や歯垢・歯石、歯肉、歯列や噛み合わせで所見があり、要受診となりました。その中で、むし歯があった人(27人)よりも多かったのが、「**ZS**」と診断された人です。「ZS」のため要受診となった人は40人いましたが、「ZS」とは何なのでしょうか…

「**ZS**」とは…「**歯石**」が沈着していること。歯垢が長い間溜まったままになっていると、だ液中のカルシウムやリンが積もり、石のように固く石灰化します。これが歯石です。歯石が溜まると、むし歯・歯周病・口臭などのリスクが高くなります。また、歯垢であれば、適切なブラッシングで落とすことができますが、歯石は自分では落とすことができないため、歯科医院で落としてもらうことが必要です。将来歯を失わなくてもすむよう、早めに受診しましょう。



どんなにがんばって歯磨きをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯科医院でチェックしてもらいましょう!

食中毒に気をつけて

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状がでる病気のこと。気温や湿度が高まる梅雨の時期は、最近による食中毒のリスクが高まります。

～食中毒が増える3条件～

①温度

- ・細菌は、30～40℃急速に増える。
- ・0℃以下や、50℃以上ではほとんど増えない。

②水分

- ・細菌は水に溶けている栄養分を分解して接種するため、水分のない場所では、細菌は増えない。

③栄養

- ・たんぱく質、糖質などを含む食品（肉・魚・米など）は、細菌の栄養源になる。

～食中毒を防ぐ3つのルール～

①つけない

- ～手と調理器具はいつも清潔に*
- ・調理前、食事前は、石けんで手をよく洗う。
- ・食材、調理器具もよく洗い、いつも清潔な状態に。

②ふやさない

- ～食品は素早く調理、早めに食べる～
- ・調理したものはなるべく早く食べきるようにする。
- ・食べ残しは常温で放置しないように注意。

③やっつける

- ～中までしっかり加熱～
- ・食材は中心部までしっかり加熱する。75℃で1分以上加熱!
- ・電子レンジでの加熱にはムラがあるので注意が必要。

～主な細菌性食中毒の種類と特徴～

	カンピロバクター	サルモネラ属菌	黄色ブドウ球菌
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・牛、豚、鶏などの動物の腸管内に生息する ・冷蔵に弱く、酸素が薄いとこで増殖する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・乾燥に強い ・中心部まで75℃1分以上加熱で死滅する 	<ul style="list-style-type: none"> ・食品中で増殖するときに毒素を作る ・75℃1分間以上加熱すれば菌は死ぬが、毒素は残る
症状	<ul style="list-style-type: none"> ・食べてから2～7日後に腹痛、下痢、発熱 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べてから12～48時間後に腹痛、下痢、発熱、おう吐 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べてから30分～6時間後に嘔吐、下痢 
原因食品	<ul style="list-style-type: none"> ・加熱不十分な肉 ・汚染された食品 	<ul style="list-style-type: none"> ・加熱不十分な肉や鶏卵 ・汚染された食品 	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり、弁当 ・素手で触る食品

⚠️ ペットボトル飲料の飲み残しや、お弁当の保管も要注意!! お弁当は、傷みにくいものにしたり、保冷材を入れるなど工夫しましょう。



そろそろ熱中症に注意!!

すでに30度をこえる日が増えてきており、熱中症のリスクが高まっています。新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクの着用をお願いしていますが、気づかないうちにおこる「マスク熱中症」にも十分注意しましょう。

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

①暑さを避けよう

- ・感染予防のため換気を徹底しながらエアコンで温度調整。
- ・涼しい服装で。暑い日や時間帯は無理をしない。

②適宜マスクを外そう

- ・気温、湿度が高い中でのマスクの着用は要注意。
- 屋外で人と十分な距離（少なくとも2m）が確保できるときはマスクを外す。（会話時、ミーティング時等はマスクの着用は必要!）

③こまめに水分・塩分を補給しよう

- ・のどが渇く前に、こまめに水分・塩分を補給しよう。

④日頃の健康管理・暑さに備えた体づくりをしよう

- ・睡眠不足、欠食は禁物! 体調が悪い時は無理をせず休養しよう。



保健室前に毎日の熱中症注意情報を掲示しています。運動時等参考にし、みんなで声を掛け合っ熱中症を予防しよう!