

ほけんだより

令和7年度 2月
栃木市立東陽中学校

保健室

2月の健康目標は「健康的な教室環境を整える。」です。教室の温度、湿度、換気は適切でしょうか。清潔は保たれていますか？快適な環境で学習に集中できるようにしましょう。

清掃がない日に、美化委員生徒の皆さんのが廊下や階段の掃き掃除をしてくれています。とてもありがとうございます。私たちはこれからも東陽中の校舎を大切に使っていきましょう。

2月1日～7日 ☆生活習慣病予防週間☆

「高血圧」「がん」「糖尿病」…といった病気は、以前は「成人病」と言われていたため、大人の病気というイメージがあります。でも、それらの病気は生活習慣との関係が深いことや、若いうちでも同じような症状が見られる例があるため、現在では「生活習慣病」と言われています。



正しい生活習慣を身につけて、すっとすっと健康なからだ

今から備える次の感染症危機～私たちができること、知っておきたいこと～



急性呼吸器感染症（ARI）について

急性呼吸器感染症（ARI）とは、急性の上気道炎（鼻炎、副鼻腔炎、咽頭炎、喉頭炎）または、下気道炎（気管支炎、細気管支炎、肺炎）を指す病原体による病気の総称です。インフルエンザ、新型コロナウイルス、RSウイルス、咽頭結膜熱、A群溶結性レンサ球菌咽頭炎、ヘルパンギーナなどが含まれます。これらの感染症対策として、令和7年4月7日から感染症法上の5類感染症に位置づけられ、発生動向を把握するサーベイランスが始まりました。流行しやすい急性呼吸器感染症（ARI）の状況を把握することで感染症の注意喚起を早期に行ったり、国内医療体制の整備につなげたりすることができます。

私たちにできることは「基本的な感染症対策の励行」と「正しい情報収集のスキルを身につけること」です。更に詳しいことを知りたい人は「内閣感染症危機管理統括庁ホームページ」を検索してみてください。



栃木市内の小学校、中学校、高校でインフルエンザB型が流行しています。インフルエンザB型は、発熱に加え嘔吐や下痢などの胃腸に症状が出ることがあります。気分が悪いときはポケットにビニール袋を入れて備えましょう。また朝から調子が悪い日は無理をせず安静にして休みましょう。

*嘔吐物の処理はマスクと手袋をして行ってください。

ダイエット本当に必要？自分の肥満度・標準体重を知ろう！

相変わらずのダイエットブームのようです。体重が減りさえすればいいと考えている人もいるようですが、それは大きな間違い！特に成長期・思春期のみなさんにとって、無理なダイエットは心身ともに多くのストレス・健康被害がありたいへん危険です。大切なのは健康的な生活を送るための標準体重を維持すること。まずは自分の肥満度と標準体重域を知っておきましょう。

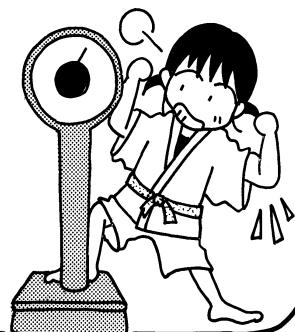
肥満度の求め方 ①標準体重を求める 標準体重(kg)=身長(m)³×13

②あなたの肥満度は？ (体重-標準体重)÷標準体重×100=肥満度(%)



判定の目安

-20%以上	やせすぎ・危険
-10%以上	やせ・注意
-9%～19%	標準体重・健康
20%以上	軽度肥満
30%以上	中等度肥満
40%以上	高度肥満



*生活習慣病などで問題となるのは、体重ではなく体脂肪のほうです。筋肉が発達していたり、骨が太かったりすると体重が重くなったりしますので、肥満度はあくまでも目安として考えましょう。

「かけがえのない自分、かけがえのない健康」～積小為大、毎日の積み重ねで自己実現を～



将来に向けて夢や目標を持ち、充実した中学校生活を送るために、心やからだが健康であることが大切です。あなたにとっての「健康」とは何でしょう。また、将来の夢や目標は何でしょうか。保健委員会で実施している「健康生活チェック」は、健康と自己実現を考えながら、毎月自己チェックを行ってもらっています。将来の夢や目標を実現するためには、自己の生活習慣を振り返ってみてください。健康生活チェック表の裏面「かけがえのない自分、かけがえのない健康」の項目をもう一度見直してください。2月の健康生活チェックで、できていないところは今年度中に改善できるようにしましょう。



未成年の喫煙は法律で禁止されています。

電子タバコの喫煙も未成年は違法であり、体へ悪影響です。

すすめられたタバコ、上手に断るテクニック

タバコが体に悪いことは、皆さんよく知っていますね。でも、なぜ体に悪いとわかつても吸い始める人がいるのでしょうか。タバコを吸い始める原因の多くは「友達にすすめられたから」だそうです。あなたは仲良しの友達にすすめられた時、上手に断ることができますか？

断るテクニックをいくつか紹介します。①その場から離れる。「ちょっと急いでいるから」②家族に迷惑がかかるからと言う。③味が嫌い、臭いが嫌いと言う。④体に対する悪影響を話す。「部活のとき体力がなくなる」「今かぜでのどが痛い」「肌がある」など

*未成年の喫煙は、薬物乱用の入口（ゲイトウェイドラッグ）になる危険性があります。最近ちょっと興味を持っている人、今すぐやめましょう！

薬物乱用ダメゼッタイ

最近、大麻（マリファナ）に手を出す若者が急増しているそうです。「大麻（マリファナ）はそれほど体に害がなく、外国では合法化されている」と誤った認識を持っている人がいます。大麻（マリファナ）も大変危険な違法ドラッグです。確かに、日本とは規制の仕方や罰則の程度が異なる国はありますが、決して合法化されているわけではありません。ファッション感覚で安易にとらえるのはとても危険です。正しい知識と強い意志をもち、誘われてもきっぱりと断る勇気を持ってほしいです。