

# 立春だより2月

令和5年2月1日 銚田市立旭中学校 保健室

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。2月3日の節分です。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう。

**2月 保健安全目標**

保健目標 …… 教室の換気に気をつけよう

安全目標 …… 冬の交通安全に気をつけよう (凍結)



花粉症の季節がやってきました

始めよう！

**花粉症対策**

合言葉は **つけない 落とす**

**つけない**

**マスク**  
花粉を吸い込む量が  $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$  に！

**スベスベした服**  
ポリエステルなどがオススメ。

**帽子**  
つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

**メガネ**  
目に入る花粉が最大で  $\frac{1}{2}$  に！

**免疫力も大切！**  
規則正しい生活リズムで免疫力をアップさせ、花粉に強い体を作ろう！

**花粉症 早めの対策がオススメです**

- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

**落とす**

**家にいる前に落とす**  
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

**うがい**  
のどに流れた花粉を取り除こう。

**顔を洗う**  
目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

インフルエンザと診断されると出席停止になります。※欠席扱いにはなりません。

## インフルエンザの出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」

- インフルエンザと診断された場合、すぐに学校にお知らせください。
- 完治し登校する際、病院からの「診断書」、「治療証明書」の提出の必要はありません。



例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過した後				
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
例1	発症後1日目に解熱した場合	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	発症後4日目 出席停止	発症後5日目 出席停止	登校可能			
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	発症後5日目 出席停止	登校可能			
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	登校可能			
例4	発症後4日目に解熱した場合	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	登校可能		
例5	発症後5日目に解熱した場合	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	登校可能	

早見表は、ご家庭で経過を見るためのものです。医療機関から指示があった場合、医療機関の指示に従ってください。

※発症日(発症当日0日目)は、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ症状(38℃程度の発熱等)が始まった日です。そのため、病院受診時に医師に発症日を相談・確認してください。

※解熱した日によって出席停止期間が延長されることがあります。

※解熱した翌日が「解熱後1日目」となり、発症後4日以降に解熱した場合は、例4・5のように出席停止の期間が延長されていきます。

1月に身体測定(身長・体重)を行いました。「きゃー!太ったー!」「ダイエットしなきゃ!」という声が多く聞こえてきました。特に女子からの声が多かったのですが、本当にダイエットは必要でしょうか?

## 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ますが、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)<sup>3</sup> × 13

②あなたの肥満度は? (体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100 = 肥満度(%)

判定目安	割合	状態
-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。

例) 身長 165cm・体重 60.0kg の人の場合  
 標準体重: (1.65m)<sup>3</sup> × 13 = 58.4kg  
 肥満度: (60.0 - 58.4) ÷ 58.4 × 100 = 2.7% (標準)

