

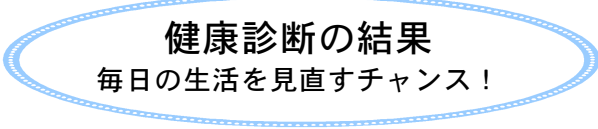
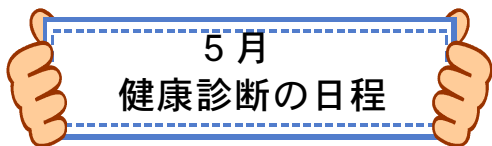
# 保健だより No.2

徳島県立城東高等学校

平成29年5月



新学期がスタートし1ヵ月が経ちました。皆さん、新しい学年、クラスはどうですか？少しずつ新しい生活や環境に慣れてきましたか？もうすぐGWに突入します。生活習慣の乱れに気をつけて、有意義に過ごしましょう。また、本校では4月～6月にかけて健康診断を実施しています。再検査や精密検査が必要な場合「健康診断のお知らせ」を渡すので、できるだけ早く医療機関を受診してください。受診結果は担任の先生に提出してください。



検診日	検診項目	対象者
5/8(月)	内科検診	2年生予備日
5/11(木)	尿検査①	全生徒
5/12(金)	内科検診	1年生①
5/23(火)	内科検診	1年生②
5/25(木)	尿検査②	未提出者 有所見者
5/26(金)	内科検診	1年生③
5/30(火)	内科検診	1年生④

体重がすごく増えていた  
**BMIが25以上なら生活の見直しが必要です。**  
 早食い  ドカ食い  運動不足  夜食  
 糖分・脂肪分の多い食事  ドラダラ食い

体重が減っていた  
**BMIが18.5未満なら痩せすぎかも。**  
**無理なダイエットはしていませんか？**  
 栄養バランスを考える  3食規則正しく  
 よく噛んで  適度な運動

**BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))**  
18.5未満 低体重  
18.5～25未満 普通体重  
25以上 肥満

## マダニが媒介する新しい感染症 **SFTS(重症熱性血小板減少症候群)**

### 問1. SFTSってどんな病気？

2011年に初めて特定されたSFTSウイルスに感染する事によって引き起こされる病気です。発熱、消化器症状を引き起こし、重症化すれば死亡することもあります。

### 問2. どのように予防すればいいの？

草むらや山など、ダニが生息する場所に行く場合には、長袖・長ズボン・長靴、手袋など、肌の露出をできるだけ少なくすることが大切です。

### 問3. もしマダニに刺されたら？

医療機関で処置してもらってください。刺咬された後1～2週間は発熱、嘔気、下痢などに注意し、症状があれば直ちに医療機関を受診してください。

## 保健委員会よりお知らせ

平成29年4月14日（金）に第1学期保健委員会を開催しました。

～保健委員会の活動計画～

- ・シヤボネット液の補充
  - ・傷病者発生時の補助
  - ・保健だよりの配布・掲示
  - ・文化祭（保健展）の準備
- です。1年間よろしくお願ひします。

## Global Health \*平均寿命と高齢化\*

### ～伸びる平均寿命、世界規模で進む高齢化～

人類の平均寿命は伸び続けている。2014年は71.45歳となり、途上国を含む世界の6割以上の国が70歳以上の平均寿命をもつまでになった。60歳に満たないのはサハラ以南のアフリカ諸国だけになり、それらの国でも平均寿命は上昇傾向にある。これは見方をかえれば、人類そのもの、世界全体が高齢化しつつあるということであり、労働力人口の減少や社会保障費の増加といった高齢化社会特有の問題が、日本やヨーロッパなど先進国だけの問題ではなくなりつつあるといえる。

### \*スワジランド・・・絶対君主制が国民を短命に\*

2014年に最も平均寿命が短かったスワジランドは、HIVの感染率が世界で最も高い国の1つ。絶対君主制を続ける王族が国家財政を私物化し、医療・福祉など国民生活の向上に資金が回らない状況が続いていることが、背景として挙げられる。

### \*日本・・・すでに4人に1人が65歳以上\*

2015年10月現在の日本の高齢者人口（65歳以上）は3392万人で、総人口に占める割合は26.7%に達し、4人に1人以上が高齢者となっている。日本は世界規模で進む高齢化のトップランナーといえ、このままいけば、2060年には国民の2.5人に1人が65歳以上、4人に1人が75歳以上の高齢者になると推計されている。

## 食育 No.1

### \*5月5日は端午の節句\*

「端午」とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうために菖蒲やヨモギを用いていました。それが日本に伝わり、菖蒲湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわ餅を食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

### \*どんな朝ご飯を食べていますか？\*

朝ご飯を食べているといっても、内容について、振り返ってみることはありますか？「菓子パンだけ」や「ふりかけご飯」だけの人は少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょ。夕ご飯のおかずの残りを食べる、ゆで卵を作るなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょ。

## ～平成29年度 乾燥まむしウマ抗毒素(まむし血清)の配置先について～

まむしが活動する季節になりました。万が一、まむしに噛まれた場合は、救急車を呼ぶか、まむしウマ抗毒素(まむし血清)を配置している医療機関に連絡し、受診してください。

【裏面参照】