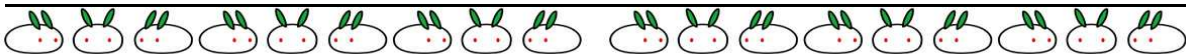


# 保健だより

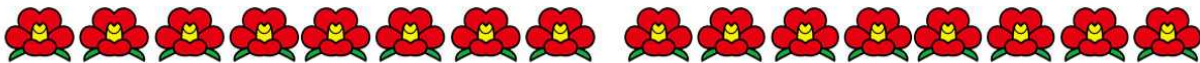
No.12

徳島県立城東高等学校

平成30年2月



「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」という言葉があります。つい先日、3学期が始まったと思っていたのに、気づけばもう2月です。3年生は特に、卒業までいよいよ残り1ヵ月となりました。1日1日、じっくりと立ち止まりながら、大切に過ごすよう心がけてみませんか？きっと卒業までの学校生活が、豊かな日々になると思いますよ。



## 保健委員会からのお知らせ



平成30年1月15日(月)の放課後に、保健委員会を開催しました。

3学期の活動目標について学年毎に案を出し合い、次の2つの目標に決定しました。

### ～保健委員会3学期活動目標～

◎手洗い・うがいをする。◎インフルエンザにかからないように気をつける。

これからの時季、インフルエンザなどの感染症が猛威をふるってきます。感染症にかからないために、手洗い・うがいや教室でのこまめな換気などを保健委員さんが中心となり、しっかりと行うようにしましょう。3学期の間、どうぞよろしくをお願いします！！

## ◆インフルエンザによる欠席者数◆

12月後半から現在にかけて、城東高校でもインフルエンザによる欠席者数が増えてきました。特に3学期が始まってからは、多くの人がインフルエンザにかかり欠席しているのが目立ちます。

12月20日から1月25日までの集計の結果、インフルエンザによる欠席者が毎日20人を超えていました。インフルエンザの予防には、手洗い・うがいをしっかり行い、3食バランス良く食べ、たっぷりの睡眠をとることが大切です。特に睡眠は体の免疫力を高めるためにも重要です。夜更かしをして寝不足が続くと風邪にかかりやすくなってしまいます。十分な睡眠時間が確保できるように時間を上手に使いましょう。

まだまだインフルエンザの流行は続きます。規則正しい生活習慣を心がけ、インフルエンザに負けないようにしましょう！！

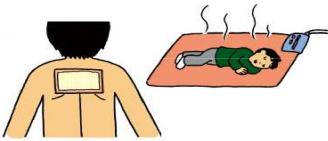


# 気をつけよう！低温やけど

電気カーペットやこたつ、使い捨てカイロなど暖房器具の出番が増える季節。心地よいからといってずっと使っていると、知らぬ間にやけどになっていることがあります。これを「低温やけど」といいます。

## ●どんなときに起こるの？

体温より少し高め快適な熱に長時間、同じ場所が接触することで起こります。  
平均温度50℃になる使い捨てカイロを皮ふに直接つけた場合、約5分で低温やけどを起こす可能性があるといわれています。



## ●どんな症状なの？

はじめは皮ふが赤くなり、小さな水ぶくれができる程度。じわじわとやけどになるので、痛みもほとんど感じません。  
しかし、気づかないうちに皮ふの深い部分までやけどになっていることが多いのです。



## ●低温やけどに

### なってしまったら？

まず流水で20～30分間冷やし続け、その後、乾燥させないために包帯などで巻いておきましょう。  
数日たってもよくなるしなければ、皮膚科か外科へ行きましょう。

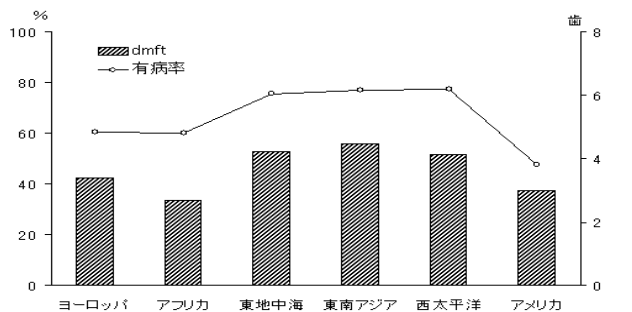


## ★Global Health★

## ～WHOの口腔保健目標～

1981年5月、WHOは口腔保健に関する初めての国際目標「西暦2000年までに12歳児のDMFT（1人あたりの総う蝕経験を表したもの）を3歯以下にする」を表明した。これは、健康指標として乳児死亡率や平均寿命等が使用されているように、12歳児のDMFTが口腔保健分野における国際的な健康指標となるよう提言されたものである。西暦2000年までの口腔保健目標は12歳児は、「う蝕の数を3歯以下にする」とし、18歳児は「85%が永久歯をすべて保有するようにする」とした。平成29年の日本の12歳児のDMFTは、0.82と1をきっている。

6歳児のう蝕有病率とdmft (WHO地域別)



← WHOの地域別う蝕有病状況 (6歳児)

## 食育 No.9 味噌と醤油!もとは同じ!?



味噌も醤油も、中国から「ひしお」と「くき」という食べ物として、朝鮮半島を経て日本に伝わってきたといわれていますが、これが味噌と醤油のもとになったものといわれています。

「ひしお」とはいろいろな食べ物に塩を加えて発酵させたもので、「穀醬」(米や麦、大豆などが原料)「魚醬」(魚や魚の内臓などが原料)というものがありました。

味噌は奈良時代にはすでに貢進物として納められている記述があります。また醤油は鎌倉時代ごろに「たまりじょうゆ」がつくられはじめ、室町時代には盛んに製造されていたといわれています。

参考引用文献

先生のための保健だより集 PREMIUM1, たよりになるね!食育ブック (少新聞社写真), 8020推進財団HP