

保健だより No.2

徳島県立城東高等学校

平成30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「健康診断結果のお知らせ」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。



5月 健康診断の日程

検診日	検診項目	対象者
5/8(火)	内科検診	2年生③
5/8(火)	尿検査①	全学年
5/10(木)	内科検診	2年生④
5/22(火)	内科検診	1年生①
5/23(水)	尿検査②	未提出者 有所見者
5/25(金)	内科検診	1年生②
5/29(火)	内科検診	1年生③

健康診断の結果 毎日の生活を見直すチャンス！

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 ダラダラ食い

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

紫外線対策していますか？

春の紫外線量は、実は真夏にも負けないほど強力に対策を怠っていると、シミやソバカス、皮膚がんなど、ときに重大なトラブルの原因になることがあります。できるだけ紫外線を浴びないために、しっかりと対策をしましょう。

◇日焼け止めのSPFってなんだろう？◆ 「1SPF=20分日光を防げる」と考えてください。

条件	SPFの目安
日常生活	5
軽い屋外活動、ドライブなど	10
晴天下のスポーツ、海水浴など	20
熱帯地方での屋外活動	30以上



保健委員会よりお知らせ

平成30年4月13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～

- ・シャボネット液の補充 ・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 ・尿検査の準備です。1年間よろしくお願ひします。

Global Health ～麻しん（はしか）～

*麻しん（はしか）とは？

今、沖縄県や愛知県で麻しん（はしか）が流行しています。旅行等行かれる際は、十分に注意するようにしましょう。

麻しんは一般に「はしか」と呼ばれていますが、正式には麻しんといひます。麻しんは、発熱、咳や鼻水などの風邪に似た症状と眼球結膜の充血、目やに、特有な発しんの出る感染力の強い疾患です。その感染力は、インフルエンザの約10倍とも言われています。また、肺炎、中耳炎、喉頭炎（クループ）、脳炎などを合併することがあります。

日本では、平成27年にWHOから「麻しん排除状態」であることが認定されました。しかし、海外には麻しんが流行している国が多数存在していることから、積極的に麻しん対策に取り組んでいくことが重要です。

- ・空気感染、飛沫感染であり感染力が非常に強い（マスクや手洗いで防止できない）
- ・潜伏期間は10日～12日であり、その後発症する
- ・38℃台の発熱
- ・咳が出て発熱。この時期に他の人にうつす可能性が最も高い
- ・口の中の粘膜に白いぶつぶつができる（コプリック斑）

*予防法・ワクチン

麻しんに罹らないようにするためには、予防接種を受けることが最も効果的です。原則、麻しん風しん混合（MR）生ワクチンを用いて、1歳時に第1期の定期接種、小学校入学前1年間（6歳になる年度：年長組）に第2期の定期接種をします。きちんと2回接種できているか、母子健康手帳などで確認しておきましょう。

食育 No. 1

お茶にはカテキンがいっぱい！

少しずつ暑さを感じる季節になってきて、お茶を飲む量も増えてくると思います。緑茶、紅茶、ウーロン茶などにはカテキンという渋み成分が入っています。また、リラックス効果のある成分があり、緑茶にはビタミンCも含まれています。お茶に多く含まれているカテキンには、生活習慣病を予防する効果（抗酸化作用など）があるので、上手に摂取していきたいものです。

～平成30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】