

# Health 10号

2020年 山口県立岩国工業高等学校保健室

今日から10月です。朝晩肌寒くなりましたね。みなさん体調はいかがですか？手洗い、消毒、マスク、換気が日常生活にすっかり馴染んできましたね。昨年の9月は県内でもインフルエンザの罹患者が多く報告されていましたが、今年は感染症予防をしっかりとしていたためか（新型コロナウイルスの影響か？）、インフルエンザが鳴りを潜めていましたね。これからは感染症が流行する寒い季節に突入します。寒さは人の体温を低下させ免疫力も落ちやすくなりますし、冬は風が強く空気が乾燥し、ウイルスや細菌が空気中を漂いやすくなります。引き続き、感染症予防に取り組んで行きましょう。

青が濃く、澄んで見える秋の美しい空。日中は特徴的な面白い雲が浮かんでいますし、夕焼けも美しいですね。10月後半より視力の再検査をしますので、目のためにも、空を眺めてみませんか？空の高さ、広さ、美しさに圧倒されつつも眺めた後は心が洗われたように清々しい気分になりますよ。今日は「中秋の名月」でもあります^v^花より団子でしょうか？

## 1 10月の保健目標

目に優しい生活に努めよう



## 2 10月の保健行事

日時	項目	学年	備考
19日(月)～	視力の再検査	対象者	1学期の結果より 養護教諭対応
31日(土)	運動会	全校生徒	

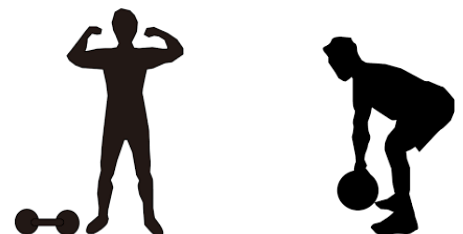
## 3 9月の身体測定結果(1・2年生) (人)

1年生	-3kg～	-5kg～		+3kg～	+5kg～
R2	7	3		12	4
R元	15	11		7	1
H30	9	5		11	9
2年生	-3kg～	-5kg～		+3kg～	+5kg～
R2	14	4		5	2
R元	10	1		6	2
H30	4	1		8	4

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)}]^2$$

BMI(数値の範囲)	(肥満度)判定
< 18.5	低体重
18.5 ≤ BMI < 25.0	普通体重
25.0 ≤ BMI < 30.0	肥満(1度)
30.0 ≤ BMI < 35.0	肥満(2度)
35.0 ≤ BMI < 40.0	肥満(3度)
40.0 ≤ BMI	肥満(4度)

1、2年生の身体測定結果『BMI値』からみた肥満・痩せの結果を計測後個別に配布しました。BMIは、肥満・痩せの指標として広く使われており、その水準が健康リスクや死亡率と深く関係していることが多くの研究で報告されています。しかし、筋肉量や骨量が多いと体重は重くなりますが、脂肪の割合が少ないので、肥満とは言えません。筋肉トレーニングに励む人が多い岩工生は、BMI値だけでなく、体脂肪量も一緒に見ていく必要がありますね。



## 4 再視力検査について

今年度も、裸眼視力がB以下、矯正視力がC以下の人を対象に下記の日程で実施します。新型コロナウイルスの影響もあってか、今年度は、眼科の受診率が例年より低く感じます。再検査を面倒臭がらず、自分の生活習慣を見つめ直すチャンスにしてくださいね。

月 日	対象学年			
10月19日(月)	M1	17名		
10月20日(火)	E1	13名	U1	5名
10月21日(水)	U1	5名	G1	9名
10月22日(木)	M2	6名	E2	11名
10月23日(金)	U2	6名	G2	10名
10月26日(月)	G2	4名	M3~U3	8名
10月27日(火)	G3	10名	予備	

当日は、眼鏡やコンタクトを忘れないようにしましょう。対象者は後日連絡します。



## 5 運動会について

今年度は、新型コロナウイルスの関係で、10月31日(土)が運動会になりました。種目も例年より少ない状況ですが、3年生は高校生活最後の運動会です。怪我の予防対策をしっかりとって、臨んでください。

### 運動会前・中・後の注意点



#### ①手足の爪を短く切っておこう(深爪注意!!)

→爪が剥がれたり、人の皮膚を傷つけたりする怪我が見られます。爪で皮膚が深くえぐれます。爪は、お風呂上がりに切るのがお勧め!爪がやわらかいので切りやすく、割れたりしません。

#### ②汗ふきタオルと着替え、飲み物を持参すること。

→9月最初に実施する運動会と比べると10月末は随分と涼しく、油断しがちですが、外に出ている時間も長いので、汗をかいた後風邪を引かないように着替えをきちんと準備しておきましょう。

#### ③早寝・早起き・朝ご飯で体調を整えておくこと。

→規則正しい生活は、事故防止にもつながります。下痢をしている人や体調の悪い人は、無理をせず、早目に救護所へ来て下さい。(発熱や強い倦怠感のある人は自宅療養してください。)

#### ④素足は危険。どうしても素足で出場しなくてはならない競技以外は、絶対にやめよう。足の裏に小さな石が刺さったり、剥けたりします。

→出場する場合は、あらかじめ足裏にテーピングを巻く等の予防をしましょう。

#### ⑤擦り傷、切り傷は水洗いを忘れずに

→運動場での擦り傷は、土や小石や菌が沢山付いています。救護所に来る前に、しっかりと汚れを落としてから来て下さい。その後再度救護所で水洗いをして処置をします。

### 【みんなで感染症予防!!】

- ①朝、家庭で検温、健康観察を実施する(発熱又は風邪症状がある場合は無理をしない)
- ②マスクの着用、タオル等を持参する
- ③手洗い、消毒をこまめにする
- ④教室の換気を常時行う(廊下側と窓側を対角に20cm程度開ける)
- ⑤身体的距離を確保する
- ⑥地域の感染状況に注意する