

Health 5月号

山口県立岩国工業高等学校保健室

4月の生活を振り返った時、みなさんの生活習慣は『何点』だったでしょうか？遅くまでゲームをしたり、テレビを観たりして、昼過ぎに起きていた人はいませんか？年度末の休校中の生活リズムを聞いたときに、「昼夜逆転で昼過ぎまで寝ていた」「ご飯は1日1食だった」という生徒さんもいました。こんな時期だからこそ、免疫力を落とさないように、十分な睡眠、1日3度の食事に気をつけたいですね。

今後の新型コロナウイルスの状況にもよりますが、体育の時間や昼休みを利用し、新体力テストの種目や、終わっていないクラスの身体計測、視力検査等を順次実施する予定にしています。体操服やメガネ（3年生）を忘れないように気を付けてください。

また、朝自宅での『健康チェック』をお願いしています。学校が再開した後、発熱、咳、倦怠感等の風邪症状が見られる場合は、保護者に学校に電話をしてもらい、自宅で休養してください。（相談先：岩国健康福祉センター 0827-29-1523）

1 休校中の体重増減について



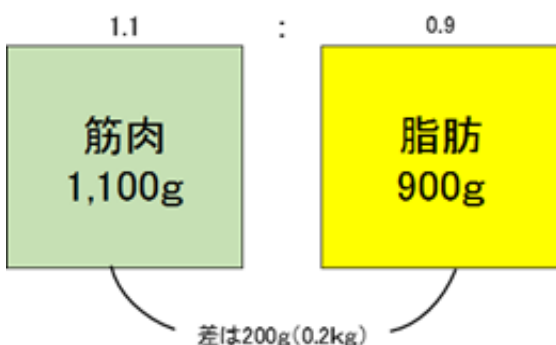
休校になる前に一部のクラスの身体計測ができたので、昨年のデータのある新3年生と、今年卒業した生徒の同時期（3年4月と2年4月の身長体重の増減）の値を比較してみました。みなさん結果はどうだったと思いますか？今年の3年生のデータは2クラス分しか無いため、完全な比較にはなりません。私の予想とは異なる結果となりました。みなさんは、この結果をどう分析しますか？

*今年度の3年生（86名）昨年度の3年生（157名） 1年間の身長・体重の増減を比較

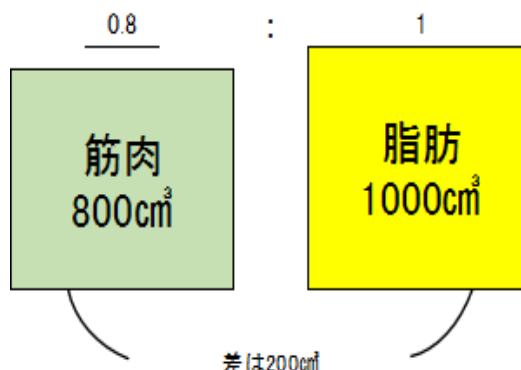
比較項目	今年度の3年生	昨年度の3年生
1年間で伸びた身長平均値	0.90cm	0.94cm
1年間で増えた体重平均値	2.80kg	2.71kg
2cm以上身長が伸びた人	8.1%	5.7%
3kg以上体重が増えた人	30.2%	27.4%
5kg以上体重が増えた人	14.0%	12.7%
7kg以上体重が増えた人	2.4%	5.1%

昨年度と比較して見えてきたことは、2cm以上伸びた人の割合が高くなったことと、3~7kg未満程度の体重増加が見られた人の値が少し高かったということです。平均値から見ると、重量的にはほぼ昨年並みでした

※3辺が10cmの立方体の場合



※重さが1kgの場合



同じ体積あたりなら重いのは筋肉。同じ重さあたりなら体積が大きいのは脂肪。～ MORINAGAのHPより～ 体重が増えたのに前より痩せて見えるのは、筋肉量が増えたため？ みなさんはどっち？？

2 視力検査、再聴力検査の実施について



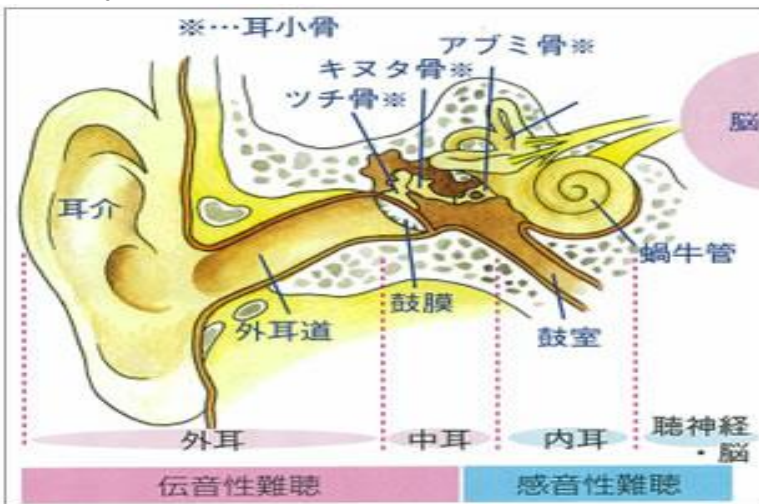
学校が始まり次第、聴力の再検査及び3年生の視力検査を実施します。就職試験前の大切な視力検査なので、矯正している人は、「メガネやコンタクトレンズ」を必ず着けて実施してください。

また、例年4月末から5月にかけて視力の再検査を実施した後に「受診のお願い」を渡していますが、今年度は再視力検査を実施せず、受診のお願いを渡す予定にしています。「裸眼視力」の人はB（0.7以下）、「矯正視力の人」は片目がD（0.2以下）、両目ともC（0.3～0.7以下）の人に渡しています。裸眼視力Bの人は「調節緊張」の疑いもあるため受診をお願いしています。

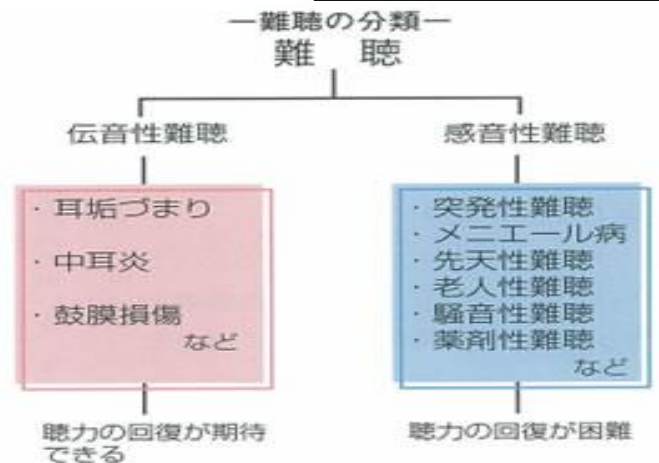
新型コロナウイルス感染症の関係もありますので、受診は強制ではありません。3年生は、就職を考えB（0.7）以上であることをお勧めしておりますが、御家庭で話し合われて受診してください。受診される場合は、マスク着用、ソーシャル・ディスタンス（距離）、帰宅後の手洗い等の感染症予防をお願いします。

聴力の再検査については、4月10日の聴力検査で聞き取れなかった人と、問診で「耳の聞こえが悪い」「中耳炎になりやすい」と答えてくれた人を対象に実施します。

★聞こえの仕組みは外耳、中耳、内耳、聴神経・脳の連携プレーで成り立っています。長時間巨大音量で聴くことを続けることにより、難聴傾向が表れることがあります。損傷までいかず疲労の段階であれば回復の可能性があります。内耳の感覚細胞が一部でも損傷を受け失われると再生しないので回復は困難になります。休校で、耳を酷使した生活をしている人はいませんか？日頃より、【大音量で音楽を聴かない】【長時間聴かず、適宜耳を休ませる】【耳のふさがった感じや耳鳴りがしたり聞こえがおかしいと感じたら、すぐに耳鼻科医に相談する】等、予防に気をつけてください。



メディカル・ライフ教育出版引用



3 新型コロナ対策（一人ひとり意識することが大切）

新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染(感染者のくしゃみ、咳、唾等の飛沫と一緒にウイルスが放出され、他の人が口や鼻などからウイルスを吸い込むことで感染する)と接触感染(感染者がウイルスの着いた手で触れた物に他の人が触り、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染する)があります。①なぜ手洗いが大切なのか？新型コロナウイルスの表面は「エンベロープ」という脂質(あぶら)でおおわれているため、石鹸で手を洗うことで新型コロナウイルスは死滅する。②なぜ間隔を空けることが大切なのか？ウイルスは自分では増殖できないので人を介して増殖している。飛沫が飛ぶ距離に近寄らないことで、感染リスクを下げる。③マスクをする意味はあるのか？飛沫感染のリスクを下げるだけでなく、ウイルスの着いた手で直接口や鼻を触れないという効果もある。学校が再開したら、十分な換気、距離、手洗い、マスクの着用に一人ひとりが気をつけよう。「密です」にならないように、心がけてください。