

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
 東京都立永福学園
 校長 緒方直彦
 養護教諭 奈良雅美



ようやく秋らしくなってきました。風も冷たく、気温の低下とともに空気も乾燥してきました。これからインフルエンザ等の感染症が流行する時期となります。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、食事、睡眠をしっかりととりましょう。引き続き、規則正しい生活を心掛けてください。

* 11月の保健行事 *

日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
7	木	後期歯科検診	希望者・対象者	午前中 ★春の歯科検診を受けていない人、検診で虫歯の所見があった生徒で、まだ受診をしていない生徒を対象とした検診です。 ★12月5日(木)も実施します。
8	金	整形診	希望者・対象者	9:00~ ★次回は12月6日(金)9:00~です。
11	月	ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談)		14:00~ ★次回は、12月3日(火)です。
20	水	精神保健相談	希望者 対象者	14:00~ ★次回は12月17日(火)14:00~です。

※ユースヘルスケア相談・精神保健相談・整形診については予約制です。希望される方は担任を通じて保健室まで御連絡ください。希望者が多い場合は翌月になる場合もあります。

～後期歯科検診について～

11月7日・12月5日に“後期歯科検診”を実施します。歯科検診受診後に「報告書」を提出されていない方は、提出をお願いします。



★対象者以外でも歯磨きの方法や、口腔内に関して気になることなど学校歯科医の先生へ質問がありましたら、担任を通じて保健室まで連絡ください。

自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行っていない



たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人!
 このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…



インフルエンザ

予防接種が大切なのは、こんな理由



練習したことと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。就業体験や現場実習・修学旅行など大事な場面で体調を崩さないよう、予防接種を予定している方は、主治医と相談して計画的に受けましょう。

「身体測定カード」の記録について

身体計測カード

東京都立永福学園

1年組 氏名 _____
 2年組 _____
 3年組 _____

3年間使用します。なくさないように、永福手帳にはさんでおきましょう。

BMIの見方

BMI数値	判定	一言アドバイス
18.5未満	低体重(やせ)	痩せていると判定されました。肥満は健康の大敵ですが、もちろん痩せすぎも良くありません。普段からきちんと食べて適度に運動するように心がけましょう。
18.5以上 25未満	普通体重	標準体重と判定されました。今の体重をキープしましょう。ただし、体重は標準でも体脂肪率の高い「隠れ肥満」の可能性もあるので、日頃から適度に運動しましょう。
25以上 30未満	肥満(1度)	肥満気味であると判定されました。肥満はさまざまな生活習慣を引き起こす原因のひとつです。食生活を見直し、適度な運動を取り入れて健康管理に努めてください。
30以上 35未満	肥満(2度)	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3回規則正しく食べ、食べ過ぎない。 ・栄養バランスに気をつける。 ・よく噛んで、ゆっくり食べる。 ・夜食をしない。 ・毎月(定期検診)体重を測る。
35以上 40未満	肥満(3度)	
40以上	肥満(4度)	

参考:日本肥満学会

BMI = 体重kg ÷ (身長m)²

BMIとは、Body mass index(ボディマス指数)といい、身長からみた体重の割合を示す体格指数です。BMI22が理想体重とされています。

食事・睡眠・運動と規則正しい生活を心がけましょう。

名前					
学年	月	身長	体重	前回との体重差	BMI
1年	4月	cm	kg	kg	
	9月	cm	kg	kg	
	1月	cm	kg	kg	
2年	4月	cm	kg	kg	
	9月	cm	kg	kg	
	1月	cm	kg	kg	
3年	4月	cm	kg	kg	
	9月	cm	kg	kg	
	1月	cm	kg	kg	

本校では、4月・9月・1月に身長・体重測定を行っています。自分の健康管理のため、身長・体重のほか「前回との体重差」などの測定結果を担当の先生から短冊で受け取り「身体計測カード」に継続して書き写しています。高等部3年間の記録を永福手帳に挟んで管理しますので、なくさないようにしてください。(今年度4月・9月分測定結果は、まとめて短冊をお渡しします。)

また、身長や体重のバランスをチェックして外見的な肥満度を調べるためBMIも記載しています。中学生まではローレル指数で肥満度を判定していましたが、高校生からは大人の肥満度を算出するBMIで表します。急な体重の減少から体調不良の発見や、BMIが高くなっている場合は、生活習慣病などのリスクを知り予防に役立てることができます。測定結果に一喜一憂するだけでなく、自分の適正体重を知り健康管理に役立ててください。