

保健だより



冬休み号 令和2年12月25日発行

いつもの年より少し長い二学期が終わります。新型コロナウイルス感染症の流行で、違った日常になってしまいました。この状況がいつまで続くのか…まだまだ見通しは立ちませんが、いま自分にできること（生活リズムを整え免疫力を高める・適度な運動をして体力を高める・不要不急な外出を控える…など）を実行しながら、我慢の多い日常の中でも何か楽しいことを探してみましょう！



たいりよく たか
体力を高めよう！

たいりよく こうどうたいりよく
体力には 行動体力 と
ぼうえいたいりよく
防衛体力 があります。

行動体力

きんりよく じきゅうりよく じゆうなんせい
筋力・持久力・柔軟性など、実際に体を動かし行動する身体的な能力のこと。
しんたいてき のうりよく
日頃の運動習慣がとても大切です。

防衛体力

びょうき たい
病気やストレスに対する免疫力や抵抗力、環境に適應する能力などをさします。十分な睡眠やバランスのとれた栄養などが大切です。

みじか ふゆやす たいりよく たか いしき せいかつ
短い冬休みですが、体力を高めることを意識して生活してほしいです。行動体力が高まれば、防衛体力も高まります。ただし、やりすぎは逆効果になることも。
(疲れすぎないことがポイント!!)

冬休みの過ごし方

トラブルに注意!!

べんり たの えすえめす いっぽう
便利で楽しいSNS。その一方で、周囲の人とのトラブルも多く耳にします。知らない人とも簡単につながる事ができたり、写真や個人情報を不用意に公開したりしてしまうことで、最悪の場合犯罪に巻き込まれる恐れがあります。
けいしちよう はっぴよう
警視庁の発表では、2019年にSNSを通じて事件に巻き込まれた18歳未満の子供は過去最高の2,082人でした。

まも
ルールを守ることが
大切です！

たの 楽しいはずの冬休み。残念ながら今年は、多くの場面で“がまん”を強いられる年になりそうです。

でも、人の命を脅かす恐れがあるとなればしばらくの辛抱が必要です。

- ★大人数や長時間の飲食を避ける。
- ★狭い空間での長時間の滞在(カラオケなど)を避ける。
- ★マスクなしでの会話を避ける。など…。

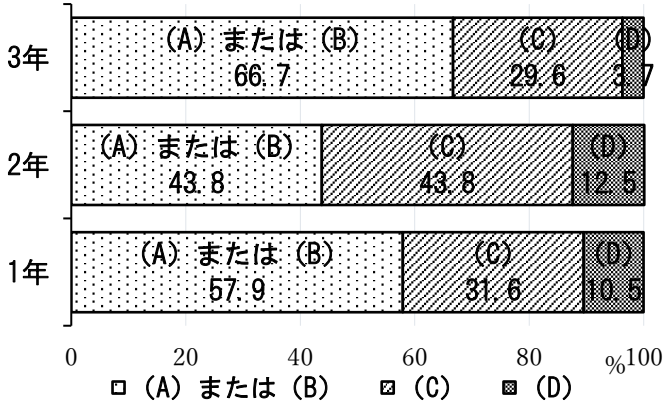
さて、年末年始は医療機関も休みになります。体調不良やケガなどで受診を必要としたときは、区市町村のホームページや #7119 (東京消防庁救急相談センター)、またはひまわり (医療機関案内サービス: 24時間) ☎03-5272-0303 などがあります。

- 発熱があり、かかりつけ医に連絡ができない時は、
「東京都発熱相談センター」に電話をしましょう。
☎03-5320-4952 (24時間対応 土日祝日含)
- 感染の不安がある人(感染予防法が知りたい、感染したかもしれない)は、「新型コロナコールセンター」で相談
☎0570-550571 (9時~22時 土日祝含)

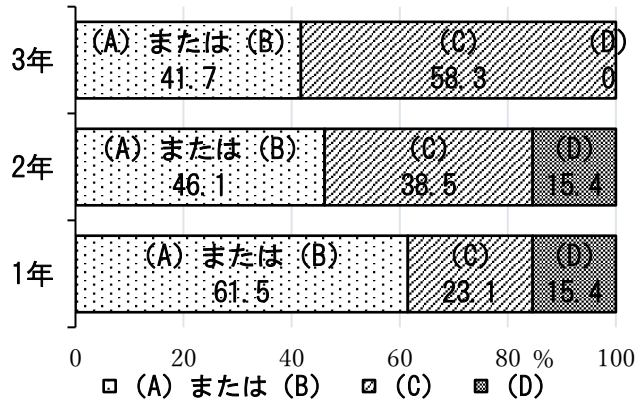
定期健康診断の結果

新型コロナウイルス感染症の影響で、春に実施できなかった健康診断がようやく終わりました。
結果のまとめを、いくつかお知らせします。

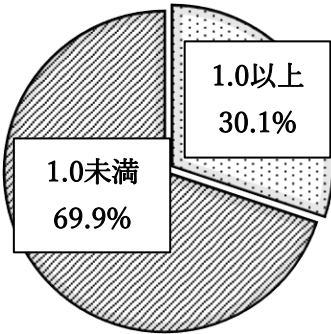
「視力検査」 矯正視力（男子）



矯正視力（女子）

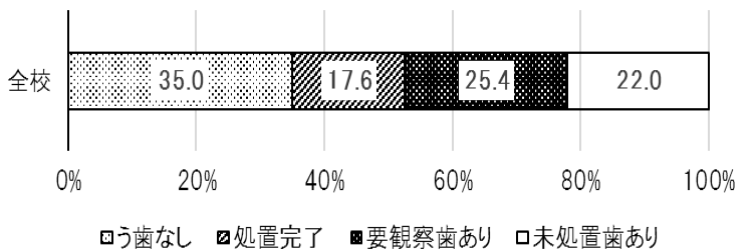


視力検査（全校）



左の円グラフでわかるように、視力検査の結果、左右ともA(1.0以上)の人は約3割。それ以外の人(低い方が1.0未満)が約7割でした。上の棒グラフは、各学年男女別に矯正視力(眼鏡・コンタクトレンズ使用者)の結果です。せっかく眼鏡やコンタクトレンズを使用しているのに、C(0.7未満)D(0.3未満)の人が多そうですね。視力低下は、学習でも日常生活でも困ることが多くなります。

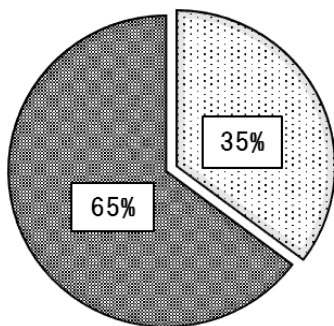
「歯科検診」



左のグラフは、歯科検診の結果です。「歯なし」は1本も虫歯のない人(35.0%)、「処置完了」は虫歯の治療が全て終わった人(17.6%)。合わせて半数以上の人(52.6%)が現在虫歯のない状態です。47.4%と半数近くの人は「要観察歯」(虫歯になりそうな歯)と、「未処置歯」(治療していない虫歯)があり、治療が必要と診断されました。

口腔内の状態（歯垢・歯肉・歯列・顎関節）

□ 所見あり ■ 所見なし



左の円グラフは、虫歯以外の口の中の健康状態です。「所見あり」のほとんどが、歯垢や歯石が付着して歯肉炎になっていたり、なりかけていたりする状態です。虫歯がなくても口の中の状態が良くない人が多く、何も問題のない人は77人(22.3%)でした。

視力検査、歯科検診以外の検診や検査の結果で、受診のお勧めをもらってまだ受診をしていない人は早めに受診しましょう。受診の結果を医師に書いてもらったなら、保健室に提出してください。