

# 前南保健だより

平成31年3月22日(金)・前橋南高校 保健室 発行 No. 6

## 平成30年度学校保健統計について

保健室では、新しく購入した身長計が大人気です。高校生もまだまだ成長中ですので、自分自身の体の変化を知ることは大変よい機会だと思います。是非、保健室を訪れた際に身長計や体重計を活用してくださいね。

平成30年度学校保健統計が発表されましたので、参考までに掲載します。

### <身長及び体重の平均値(群馬県・全国)>

(男子)

年齢	身長 (cm)		体重 (kg)	
	群馬県	全国	群馬県	全国
15歳	167.5	168.4	58.4	58.6
16歳	169.5	169.9	62.1	60.6
17歳	170.6	170.6	64.1	62.4

(女子)

年齢	身長 (cm)		体重 (kg)	
	群馬県	全国	群馬県	全国
15歳	156.7	157.1	51.2	51.6
16歳	158.1	157.6	52.8	52.5
17歳	157.9	157.8	53.1	52.9



## 新年度に向けて歯科の定期検診を!

皆さんは自分自身の歯や歯肉の状態を日頃から観察していますか。むし歯や歯肉の炎症、歯垢の付着や歯並びなど、狭い口の中にはいくつもの大切なチェックポイントがあります。鏡を見ながら、しっかり見てみましょう。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> むし歯があり、歯が痛い    | <input type="checkbox"/> 歯石が付着しているが、放置している                  |
| <input type="checkbox"/> 歯に歯垢がたくさん付いている | <input type="checkbox"/> 歯並びが気になる                           |
| <input type="checkbox"/> 歯肉が腫れて、出血する    | <input type="checkbox"/> 今年度の歯科検診で受診が必要となったが、まだ歯科医院を受診していない |

◎これらの項目に当てはまる生徒は、春休みなどを利用して歯科受診を済ませておきましょう。歯と口の健康は、全身の健康へと繋がります。定期的に検診することがとても重要です!

### 歯ブラシの手入れ



毛先が開いた歯ブラシは、効果的にプラークを落とすことができません。1カ月に1本を目安に交換しましょう。また、歯ブラシの毛先が開いたら交換時です。学校にも歯ブラシセットを持参して、昼食後にも磨く習慣を!



## 麻しん・風しんのワクチン接種歴を確認しておきましょう！！

麻しん・風しんの届出数が急増し、全国的に感染拡大が懸念されています。母子手帳で予防接種歴や既往歴について家族全体で確認しておきましょう。（これらについては、生徒保健調査票に記載していただいておりますが、再度確認しておいてください。）

### 麻しん（はしか）

- 空気感染し、感染力がきわめて強い。
- ワクチン未接種の場合、感染するとほぼ100%発症する。
- 思春期以降は重症化して入院治療が必要。

### 風しん（3日はしか）





- 飛沫感染。感染力は強いが、症状は比較的軽い。
- 感染しても症状が現れず、知らないうちに人にうつすことがある。
- 妊娠初期の感染は、先天性風しん症候群のリスクが高い。

\* 予防接種の規定回数

「麻しん風しん単独ワクチン2回接種」か「麻しん風しん混合(MR)ワクチン2回接種」

規定回数の予防接種が済んでない場合や、十分な免疫を有していない場合(抗体価検査で判明)は予防接種を受けることが望まれます。

## 花粉症の季節です！花粉を寄せ付けない花粉症対策

 <p><b>花粉症用マスクの着用</b></p> 	<p><b>花粉を寄せ付けない洋服選び</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>× ウール素材</li> <li>○ 綿や化学繊維</li> </ul> 	<p><b>うがいの励行</b></p> <p>鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は、粘膜の働きで喉の方へと送られます。うがいで洗い流しましょう。</p> 
--	---	--

◎洗濯物を取り込む時や外から帰った時は、衣類の花粉をはたき落としましょう。

## 保健室では不要になったジャージ類の寄付を募っています

保健室では着替え用の借用ジャージを保管していますが、様々なサイズに対応できるように不要になったジャージの寄付を募集しています。新しいものを購入したために不要になった、穴が開いたから買い替える、本校を卒業した兄・姉のもので寄付できる・・・などありましたら、是非お願いいたします！

(制服類で不要になったものがあれば、そちらもお知らせください。)