

ほけんだより 2月

平成 23 年 (2011 年) 2 月 17 日
城陽市立西城陽中学校 保健部

本校でも 3 学期に入ってから、インフルエンザが流行しています。
予防接種を受けていても、かからないということはありません。また、インフルエンザ = 高熱とも限りません。体調がよくない時には、休養をとり、発熱、頭痛等の症状がある時には受診しましょう。

もう一度、おさらい! ~カゼ・インフルエンザ予防~

帰宅後、食事前など、こまめに手洗い・うがいをする。

早寝・早起き、規則正しい生活をする。

1 日 3 食、食事はきちんととる。

* 2 年生はスキー学習を控えています。くれぐれも体調を崩さないよう気をつけてください。



3 学期の発育測定・視力検査の結果

2 学期と 3 学期の発育測定及び視力検査の結果は、後日一覧にして配付します。

片目または両目の視力が 0.9 以下で、未受診の人は一度受診しましょう。

受診する時は、メガネ屋さんではなく、眼科を受診してください。視力が良くないといっても、近視や乱視も隠れているかもしれません。詳しい検査をきちんと受けた上で、適切な処置を受けましょう!

3 学期平均値		身長 (cm)	体重 (kg)
1 年	男子	157.1 cm	48.8 kg
	女子	154.2 cm	43.7 kg
2 年	男子	163.2 cm	53.1 kg
	女子	156.4 cm	49.9 kg
3 年	男子	167.1 cm	56.5 kg
	女子	157.5 cm	50.0 kg



湯たんぼやカイロ、電気カーペットなど、40～50 程度のものと長時間接触することで起こる、「低温やけど」というやけどがあります。

同じ部位に器具が長時間接触しないよう、また、カイロは直接肌に触れないように下着や服に貼って使用しましょう。



～花粉の飛散量は去年の10倍?～

猛暑だった去年の夏は、スギやヒノキの花芽がよく育ったため、この春に飛ぶ花粉の量は、近畿で去年の10倍とも言われています。

そのため、今まで症状が軽かった人も、悪化する危険性があります。テレビや新聞で花粉情報をチェックし、症状の重い人は早めに

受診し医師に相談しておきましょう。

～連載 タバコの恐ろしさ～

喫煙の害：「百害（千害？）あって一利なし」

心身ともに成長期にあるみなさんは・・・

成人よりもタバコの害を大きく受けます。

みなさんの体の中では、肺や心臓、血管や各臓器、手足や脳を含めた全身が毎日活発に細胞分裂を繰り返しています。

一酸化炭素による低酸素状態、ニコチンによる血管縮小、タールや何十種類にも及ぶ発ガン性物質が、みなさんに襲いかかります。

<成長期の子どもへの喫煙の影響>

- ・身長伸びが止まる。
- ・運動能力が極端に低下する。
- ・免疫機能の低下により、病気にかかりやすくなる。
- ・雑菌の繁殖により虫歯が増加する。
- ・タバコに含まれる鉛の蓄積による、行動異常や集中力の低下

たばこの恐ろしさを
もう一度考えよう！

