

ほけんだより No.10



令和7年1月8日
柏崎市立東中学校 保健室

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。今年はどんな年にしたいですか？
年末年始は楽しい行事やおいしい食べ物が多く、つい食べ過ぎてしまったり、夜更かしが続いてしまったりした人もいるかもしれません。心も体もお休みモードから切り替えて、新年の良いスタートを切りましょう。

〇● 今日から『+10(プラス・テン)』をはじめよう ●〇

皆さんは「^{けんこうじゅみょう}健康寿命」という言葉を知っていますか？健康寿命とは、WHO（世界保健機関）が^{ていしょう}提唱した「**健康に生活できる期間**」のことで、病気や体の^{おとろ}衰えによる介護が必要ない期間をいいます。^{こうせいろうどうしょう}厚生労働省の調査によると、令和4年の健康寿命は男性が72歳、女性が75歳でした。

普段から元気に体を動かしていると、心臓病やがん、うつなどの病気にかかるリスクが下がるといわれています。運動をする習慣がない、運動が苦手…という人も、今より10分多く体を動かすだけで健康寿命をのばすことができるのです。家族や友達と一緒に、いつもの生活に+10分、体を動かしてみませんか。

家族や友達とやってみよう！

●学校で+10

- ・早歩きで登下校
- ・自転車や徒歩通学（夏限定）
- ・昼休みは体育館で遊ぶ。
- ・歩幅を広くする。



●外出先で+10

- ・歩いて買い物に出かける。
- ・なるべく階段を使う。
- ・運動施設でスポーツを楽しむ。



●家庭で+10

- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチをする。
- ・長時間の座りっぱなしを中断して、軽く体操をする。
- ・お手伝いをする。



〇● 2回目の身体測定を行います ●〇

1月は令和6年度、2回目の身体測定を行います。4月と比べてどのように変化したでしょうか。
体重増減の目安となるのが「**肥満度(%)**」です。肥満度が-20%超～20%未満であれば「**標準**」です。
肥満度が-20%以下は「**やせ傾向**」、20%以上は「**肥満傾向**」となり、注意が必要です。
肥満の予防と改善には、食生活の見直しと継続的な運動習慣が重要です。1月の身体測定をきっかけに、これまでの生活習慣を振り返ってみましょう。

1月の身体測定が終わったら、皆さんに結果を返却します。
春に比べて背が伸びた人やあまり伸びなかった人、思ったより体重が増えていた人、4月から変わらなかった人など…色々な人がいると思います。**人と比べず、自分自身の成長を確認してください。**



○● まちがいさがし ●○ (まちがいは7つあります。)



○● かぜ対策の基本は「手洗いと換気」です ●○

細菌やウイルスなどの病原体が生物や環境から私たちの体へ侵入する経路のことを「**感染経路**」といいます。感染経路を遮断するには、**手洗いが効果的**です。病原体は机やイス、ドアノブなど皆さんの手がたくさん触れるところにあります。病原体を体の中に運んでしまわないように、こまめに手を洗いましょう。

教室が暖かいと、寒くなるから換気をしたくないという声が聞こえてきます。しかし、空気の入れ替えをしないと、ウイルスが室内に留まって感染リスクが高まります。必ず窓を **2 か所開けて換気** しましょう。

病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



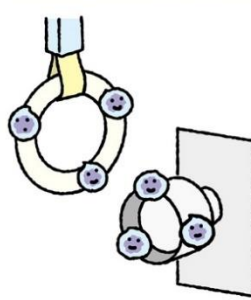
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染 (飛沫核感染)



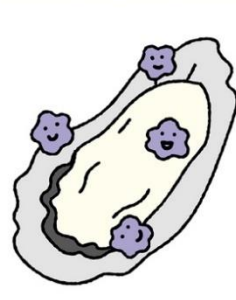
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせずに口にすることで感染。