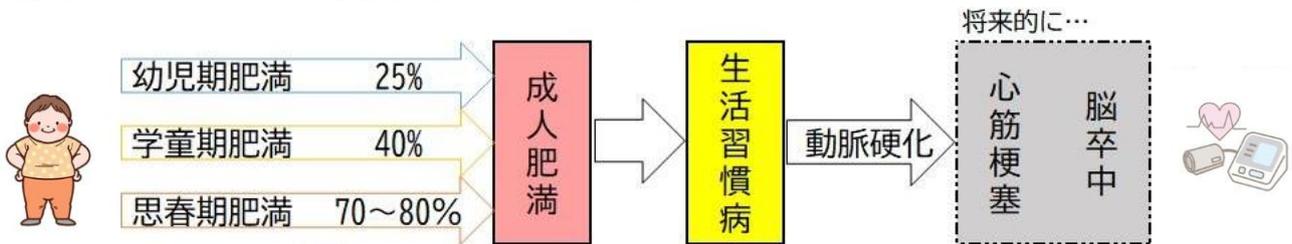




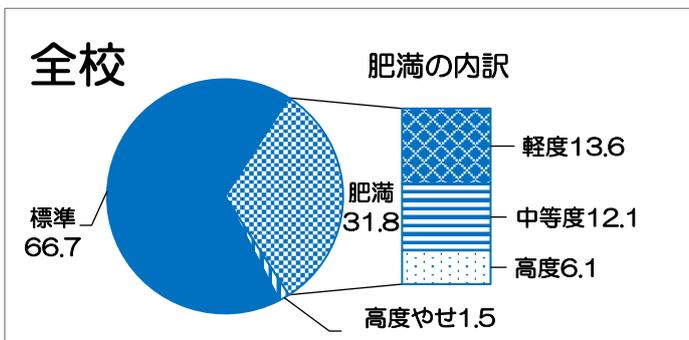
明けまして、おめでとうございます。新しい1年がスタートしました。今年もよろしくお願ひします。
さて、全国的にインフルエンザが流行していますが、冬休み中も元気に過ごすことができましたか。インフルエンザや感染性胃腸炎など感染症の流行が、しばらく続くことが予想されます。手洗いやうがいの励行、こまめな換気、保湿などの感染症対策をよろしくお願ひします。

1月の保健目標：食べ過ぎに注意しよう!

食事は健康づくりの基本となります。食べ過ぎは肥満の原因になり、肥満は糖尿病や動脈硬化、心臓疾患など生活習慣病の誘因となります。また、肥満を引き起こす生活習慣は大人になっても続く傾向があります。特に思春期の肥満は体格が形成され、生活習慣が定着する時期であるため、7割から8割の高い確率で成人肥満につながり、将来、生活習慣病になるリスクを高めるとされています。



【本校児等生徒の肥満度（今年度の定期健康診断結果より）】



肥満児童生徒(小・中学生)の割合の全国平均は約12%です。本校の割合は31.8%で、全国平均の2倍以上でとても多いです。軽度肥満は肥満度が20%以上、中等度は30%以上、高度は50%以上になります。

肥満対策

- 朝食をとる
- 1日3食
- ゆっくり食べる
- おかずは大皿ではなく一人分ずつ
- ジュースを控える
- スナック菓子を控える
- 就寝前2時間は食べない
- 睡眠をしっかり取る
- 休日はできるだけ戸外に出て、身体を使う遊びを心がける
- ゲームは1日1時間以内

伝染性紅斑（リンゴ病）に要注意!!

両頬がリンゴのように赤くなるのが特徴ですが、関東を中心に感染が拡大しています。

- 主な初期症状(発疹の約1週間前)・・・軽い咳、鼻水、関節痛、頭痛、腹痛
- 発疹・・・頬に紅斑状丘疹こうはんじょうきゅうしんがあらわれ、1~4日で消えます。腕や太ももなどにもレース状の赤い発疹が出ることもあります。
- 発熱・・・熱が無いことが多いです。
- 潜伏期間・・・2~3週間を経て発疹などの症状があらわれます。発疹が出た後は感染力が無いので、人にうつすことはありません。