

かけはし

令和7年度1月号



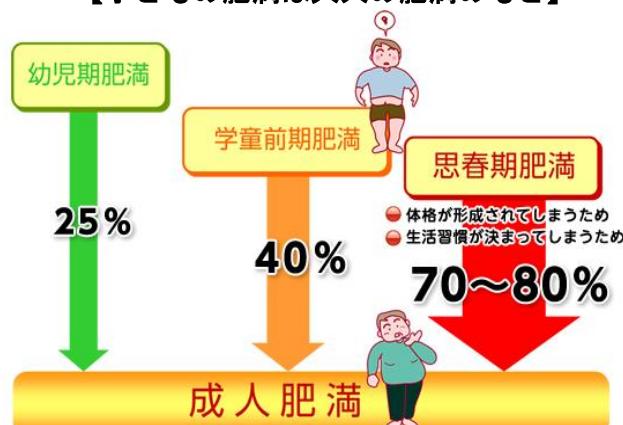
明けまして、おめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひします。

さて、インフルエンザの変異株「サブクレードK」が登場し、今年度は例年より早く10月から流行が始まっていますが、冬休み中も元気に過ごすことができましたか。冬はインフルエンザに限らず感染性胃腸炎（ノロウイルス）などの感染症が流行します。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！

食べ過ぎは肥満の原因になります。そして、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。

【子どもの肥満は大人の肥満のもと】



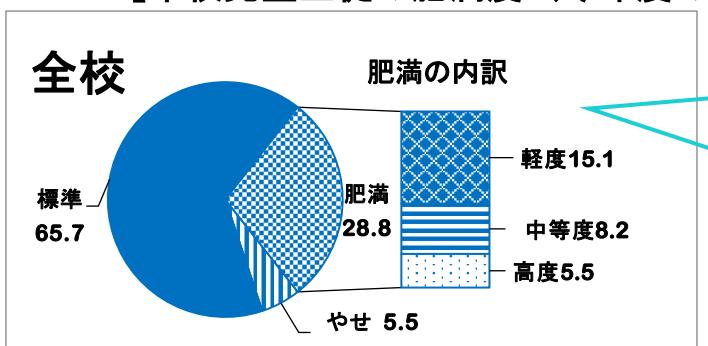
小児期(6~15歳)のメタボリックシンドロームの診断基準

1)があり、2)~4)のうち2項目を有する場合にメタボリック症候群と診断する

- | | |
|---------|---|
| 1)腹囲 | 腹囲 80 cm以上 (注) |
| 2)血清脂質 | 中性脂肪 120 mg/dl以上 and/or HDLコレステロール 40 mg/dl未満 |
| 3)血圧 | 収縮期血圧 125 mmHg以上 and/or 拡張期血圧 70 mmHg以上 |
| 4)空腹時血糖 | 100 mg/dl以上 |

注) 腹囲／身長が0.5以上であれば項目1)に該当するとする
小学生では腹囲75 cm以上で項目1)に該当するとする

【本校児童生徒の肥満度（今年度の定期健康診断結果より）】



肥満の児童生徒（小・中学生）の割合は、全国平均で約12%です。本校では

28.8%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

