



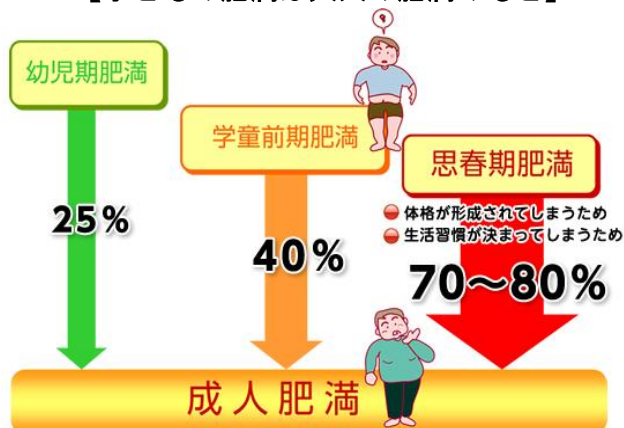
明けまして、おめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

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いいたします。

## 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】



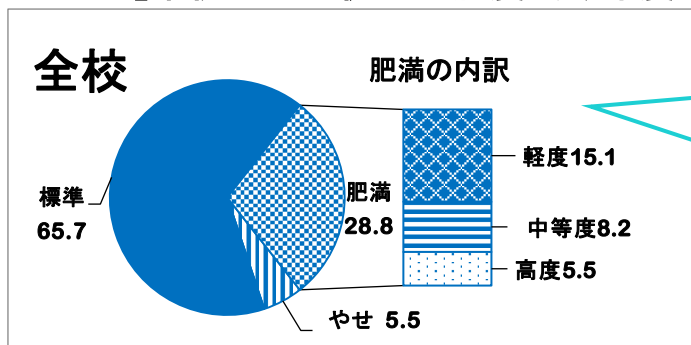
### 小児期(6~15歳)のメタボリックシンドロームの診断基準

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<br>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<br>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

## 発熱と解熱剤

インフルエンザやかぜで発熱したとき、解熱剤に頼りたくなることがあります。しかし、本来、私たちの体は侵入してきたウイルスや細菌と闘うために、あえて体温を上げているのです。なぜなら、ウイルスや細菌は、熱に弱いからです。

解熱剤（熱さまし）は、熱が出て

いるときのつらさを軽くするための薬で、病気そのものを治すものではありません。

解熱剤は、38℃以上の発熱によって体力が奪われてぐっすりしているとき、夜、つらくて眠れないときなどに使いましょう。解熱剤は、体の様子を見ながら使うことが大切です。

