

# 保健室だより 3月



クラス掲示用

静学保健室 2013/3/4発行

## 平成24年度 学校保健統計調査の結果(身長・体重・座高)

風疹が流行しています!! <春先に流行>  
 風疹の予防にはワクチンの2回接種が有効。中学1と高3は3月末までは公費負担で接種可能。母子手帳の確認を!

### ★中学生

区分		中学1年			中学2年			中学3年		
		全国	静岡県	静学	全国	静岡県	静学	全国	静岡県	静学
身長(cm)	男子	152.4	151.9	149.1	159.5	159.3	157.4	165.1	164.8	164.1
	女子	151.9	151.2	150.4	155.0	154.8	153.9	156.5	156.3	158.9
体重(kg)	男子	44.0	43.3	39.4	49.0	48.2	47.6	54.2	53.5	55.9
	女子	43.7	43.2	41.3	47.4	46.9	43.4	49.9	49.6	52.4
座高(cm)	男子	81.3	81.2	80.0	84.9	85.0	83.8	88.2	88.2	87.4
	女子	82.2	82.1	81.6	83.9	83.9	82.8	84.9	85.0	87.0

### ★高校生

区分		高校1年			高校2年			高校3年		
		全国	静岡県	静学	全国	静岡県	静学	全国	静岡県	静学
身長(cm)	男子	168.4	167.8	167.8	169.8	169.5	169.4	170.7	170.1	169.3
	女子	157.2	157.0	157.1	157.6	157.8	157.9	158.0	158.3	157.9
体重(kg)	男子	59.2	57.7	58.4	61.1	61.0	60.2	62.9	62.0	62.6
	女子	51.6	51.2	51.6	52.5	52.5	52.0	52.9	53.3	51.8
座高(cm)	男子	90.3	90.2	89.8	91.3	91.2	90.2	91.9	91.8	91.1
	女子	85.4	85.6	85.9	85.7	86.2	85.3	85.8	86.2	84.9

## ある日突然起こる! 「じんましん」が多くなっています。

《いろいろある原因》…1食べ物 2体調不良 3ストレス 4内臓の病気

- 食べ物 → 卵・牛乳・大豆・ピーナッツ類
- 体調不良 → じんましんの原因1位。かぜや腹痛で消化機能低下。疲れ。
- ストレス → 受験・人間関係・環境の変化
- 内臓の病気 → ウィルスや細菌感染・薬やサプリメント

《じんましんを早く治すためには…》

- ① 激しい運動をさけて安静にする。
- ② 睡眠を十分にとること。
- ③ 消化の良い食事をする。…脂っこい物や刺激物をさける。

魚介類(さば、さけ、いか、えび、あさり) 肉類(ぶた、サラミ)  
 あくの強い野菜(たけのこ、とろろいも、とまと)  
 お菓子(チョコレート、揚げ菓子)  
 ※かゆみを引き起こす物質が含まれているので、控えてください。

- ④ 1~2日で治まれば大丈夫ですが、数日くりかえすようなら皮膚科へ受診
- ⑤ その他…体が温まるとかゆくなるので、入浴はいつもより短めに。

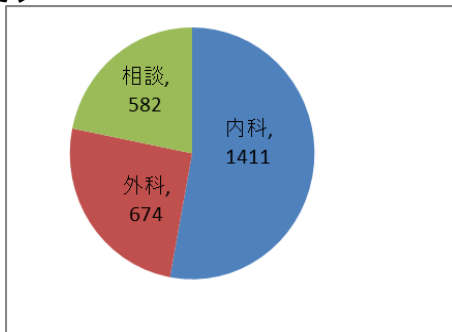
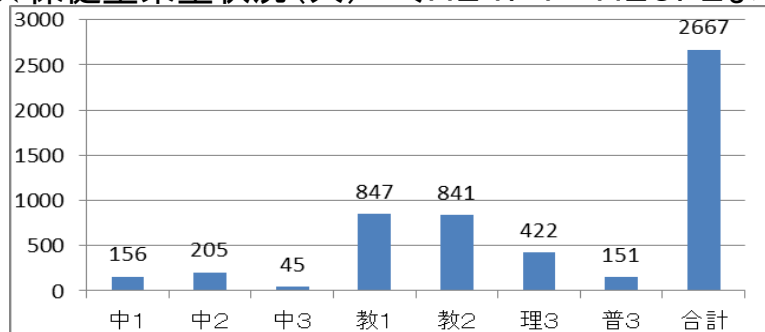
## 静岡市急病センターが移転します。

急病センターは、平成25年4月1日から静岡市葵区柚木へ移転します。国道1号線沿いの護国神社の近くです。大型ショッピングセンター(建設中)のとなりです。

- ★診療科目: 内科・小児科・外科
- ★診療時間: 19時~22時まで
- ★年中無休です。
- ★TEL: (054) 245-1111

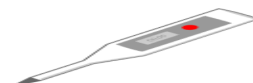


## ★保健室来室状況(人) <H24. 4~H25. 2まで>



- <内科>  
1位(頭痛)  
2位(かぜ)  
3位(腹痛)
- <外科>  
1位(すり傷)  
2位(打撲)  
3位(つき指)

<来室が多かった月>  
 1位(11月) 2位(9月) 3位(1月)



## 知っているかな? 「耳」のことわざ

3月3日は「耳」の日です。

- ① 右の耳から左の耳 → A. 何を言っても言うことを聞かないこと
- ② 壁に耳あり、障子に目あり → B. 聞いたことをすぐに忘れてしまうこと
- ③ 寝耳に水 → C. かくし事やないしょ話は、どこからともなくもれやすい
- ④ 馬の耳に念仏 → D. 突然の知らせやできごとによりびっくりすること

答え(①-B、②-C、③-D、④-A)

