

# 若い樹

宮城県立支援学校岩沼高等学園  
保健だより No.7  
平成28年11月8日

## 11月の保健目標

体調の自己管理をしよう



寒さが強くなり、体調の管理も難しくなってきました。みなさんは、どうやって毎日を元気に過ごすようにしていますか。うがいをするように心がけている人、睡眠時間をたっぷり取るようにしている人など、人様々だと思いますが、自分に合った方法を見つけましょう。

## スマートアクション宣言

宮城県

宮城県は、メタボ<sup>がいとうしゃ</sup>該当者やその予備軍<sup>よびぐん</sup>が6年連続<sup>れんぞく</sup>ワースト2位、また、4人に1人が肥満<sup>ひまん</sup>！という問題<sup>もんだい</sup>を受けて、企業<sup>う</sup>や行政<sup>きぎょう</sup>、教育機関<sup>ぎょうせい</sup>などがそれぞれ会員<sup>きょういん</sup>になって、具体的な取り組み<sup>ぐたいてき</sup>を宣言<sup>と</sup>することを勧め<sup>すす</sup>めています。

### 肥満大敵

小さい頃からの肥満が、メタボなどの生活習慣病につながってしまいます。

### 最悪のシナリオ

肥満<sup>ひまん</sup> ⇒ 脂肪肝<sup>しぼうかん</sup> ⇒ 肝硬変<sup>かんこうへん</sup> ⇒ 肝臓がん<sup>かんそうがん</sup>

**「最悪のシナリオ」にならないために、体重の自己管理をしよう!**

## こんなことから始めよう

### 食事

- 目に付くところに食べ物を置かない
- ゆっくりよくかんで食べる  
(水やお茶で流し込まないで食べる)
- 食事時間は規則正しくする
- ジュースやスポーツ飲料を減らす
- 食事は自分の分を取り分けてから食べる
- 夜遅く<sup>よるおそ</sup>食べない

### 運動

- ★普段からこまめに動く
- ★早歩き<sup>はやある</sup>を心がける
- ★階段を使う
- ★長続きする運動をする  
(10分×3回でもよい)

目標を決めて体重を落とすことはいいのですが、急なダイエットは逆に脂肪肝になりやすいので、無理なくゆっくりと減量することを心がけましょう。

**肥満度が高い人は、肥満度を低くすることを目安にしましょう。**

また、筋肉を付けることで体重も増えにくくなるので、ほんのり汗をかくような運動を毎日行くと良いでしょう。

## 欠席の連絡についてのお願い

インフルエンザなどの感染症が流行する時期となり、病欠欠席の理由を県に報告することになりました。そこで、今後病欠で欠席の連絡を受けた場合、症状を詳しく伺うこととなりますので、ご了承いただくようお願いいたします。

### 次のことを伺います

1 症状について

- 発熱 (                      °C)
- 頭痛
- 咳・鼻汁・のどの痛み
- 腹痛・下痢
- 吐き気・嘔吐
- 発疹
- その他 (                      )

2 病院の受診について

- 受診済みの場合 : 診断名 (                      )
- まだ病院で診てもらっていない場合 : これから受診の予定があるかないか

3 連絡をくださった方の本人との続柄について

## 出席停止となる主な感染症について

病名	出席停止の期間
インフルエンザ	発症後5日を経過し、解熱後2日を経過するまで
麻疹(はしか)	解熱後3日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで。または、5日間の適正な治療が終了するまで
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺等の腫脹が発現後5日を経過し、かつ全身症状が良好になるまで
風疹	発疹が消失するまで
結核	感染のおそれなくなるまで
咽頭結膜熱	主要症状が消退後2日を経過するまで

上記の診断がついた場合は、速やかに担任に連絡してください。