高林中学校保健室
養護教諭
石戸　凌子
Ｒ６．２．１

旧暦では２月を「如月（きさらぎ）」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着（きさらぎ）」、季節が陽気になり始める「気更来（きさらぎ）」などがあります。まだまだ厳しい寒さが続いていますが、温かい日には春の気配も感じられるようになってきました。４月からのそれぞれの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう！また、御家庭でも引き続き感染症対策や健康管理への御協力よろしくお願いいたします。

◎2月の保健目標

心の健康に気をつけよう

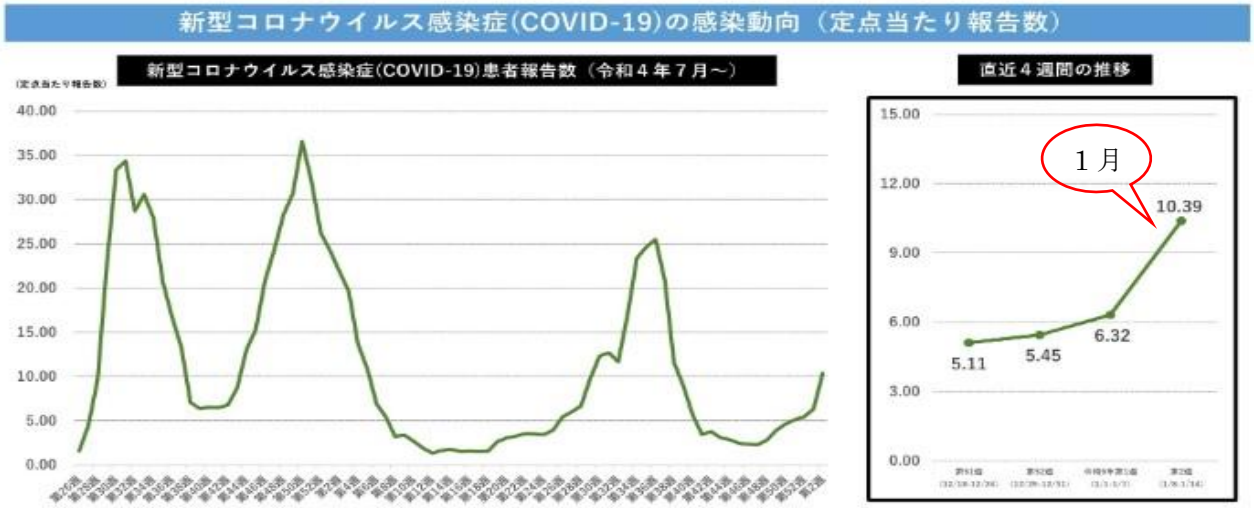
◎カウンセラー来校日

２月１３日（火）、３月４日（月）

※相談を希望する人は、担任又は係（石戸）まで、お気軽にお知らせください。

新型コロナウイルス感染症の流行に注意！！

全国的にインフルエンザが減少傾向にある一方、新型コロナウイルス感染症が感染拡大傾向にあります。引き続き、手洗いやマスク等の基本的な感染症対策をお願いします。また、体調が少しでも変だと感じたときには無理をせず、ぜひ体を休めて欲しいと思います。



新型コロナウイルス感染症の感染対策等のポイント

基本的な感染対策の継続を

○これまでの感染対策の継続

○体調不安がある場合は無理せず自宅療養を

○高齢者等重症化リスクの高い方や症状が重い方は、医療機関に連絡

場面に応じたマスクの着用を

- 医療機関を受診する時
- 医療機関や高齢者施設等を訪問する時
- 混雑した電車やバスに乗車する時

体調不良時に備えた事前準備を

□体温計　□日持ちする食料（5～7日分を目安に）
□薬（常備薬、解熱鎮痛薬　等）
□新型コロナ抗原定性検査キット
□受診可能な近隣の医療機関の情報　⇒⇒

引用：栃木県ホームページ

花粉症の季節がやってくる！！

日本気象協会のホームページによると、スギ花粉は、2月上旬に九州・四国・中国・東海・関東甲信の一部で飛散開始となる見込みです。スギ花粉シーズンは例年並みか例年より早いスタートとなる見込みのようです。

1月9日、10日、11日　身体計測を行いました！

冬休み明けということで、身長と体重を測定し成長の変化をチェックしました。3年生は最後の身体計測でした。肥満チェックの BMI 計算式を参考に、自分の健康について振り返ってみてください！御家庭でも定期的な体重チェックを行い、肥満や健康を意識していただけるとうれしいです。

BMI＝体重(kg)÷身長(m×m)　例）体重55kg、身長160cmの場合:55÷(1.6×1.6)＝21.5

BMI	判定基準
18.5未満	やせ
18.5～25未満	標準
15～30未満	肥満1度
30～35未満	肥満2度
35～40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

肥満はさまざまな病気との関連が指摘されています。例えば、糖尿病、高血圧、心筋梗塞など･･･。大人になってから生活習慣を変えるのは大変です。今から、規則正しい食事、睡眠、運動を意識し“太りにくい”生活習慣を身につけましょう！