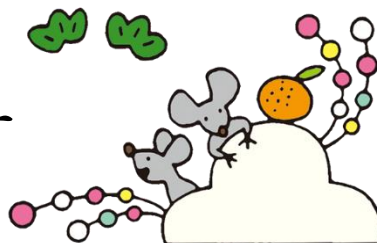


# ほけんだより 1月号



令和7年1月9日  
小牛田高等学園  
保健室

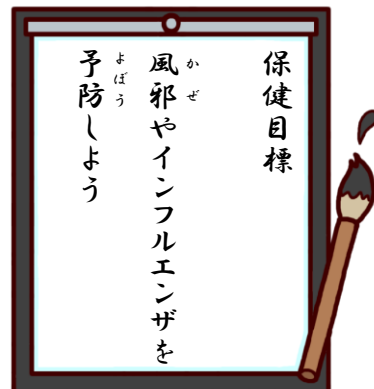
## あけましておめでとうございます。

冬期休業中は、元気に過ごせましたか？

今日は、今年度3回目となる身体測定があります。結果は、年度末に健康カードへ返却するので、成長を確認してみてください。

一方で、気になるのが体重のコントロールです。冬期休業中は、朝起きる時間にばらつきが出たり、イベントが多く食事量が増えて体重が増加した人も多いと思います。寒い時期は運動量も減る傾向にあります。

バランスの良い食事や適度な運動、睡眠をしっかりととりましょう。



### 肥満について知ろう

肥満とは、「脂肪組織が過剰に蓄積した状態。小児では肥満度20%以上。」

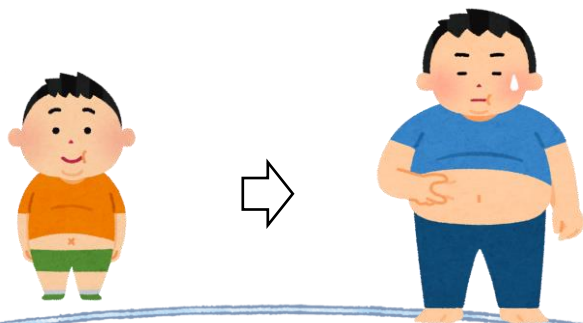
#### 肥満度

標準 -20%~20%  
軽度肥満 20%以上  
中等度肥満 30%以上  
高度肥満 50%以上

### 肥満の原因

- ・朝食を食べない
- ・外食(特にファーストフード)
- ・ジュース、清涼飲料水
- ・偏食や過食
- ・睡眠時間が少ない

思春期肥満の70%は成人肥満に移行



### 肥満が要因となって起こる健康障害

高血圧、睡眠時無呼吸など肺換気障害、  
2型糖尿病または耐糖能障害、肝機能障害、  
高インスリン血症、高コレステロール血症、  
高中性脂肪血症、低 HDコレステロール血症、  
黒色表皮症、高尿酸血症、皮膚線状

参考資料: 日本医師会「小児肥満の増加」

健康カードには「定期健康診断結果」をのせています。そこに「肥満度」という項目があるので、自分の状態を確かめることから始めましょう。保健室は、いつでも健康について相談を受け付けています。気になる人は、ぜひ相談しにきてください。



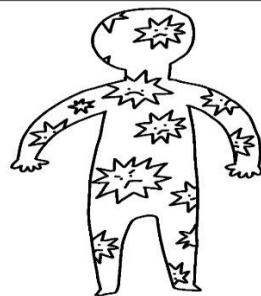
## こんなところからはじめてみましょう

- ① 一人分の食事でおしまい→食べられるからと言って、ご飯の量を増やしたりしていませんか？
- ② お菓子は200キロカロリーに抑える→お菓子のパッケージを確認してみよう。
- ③ 水分補給は、水かお茶にする→水分補給に甘い飲料を摂取していると太ります。



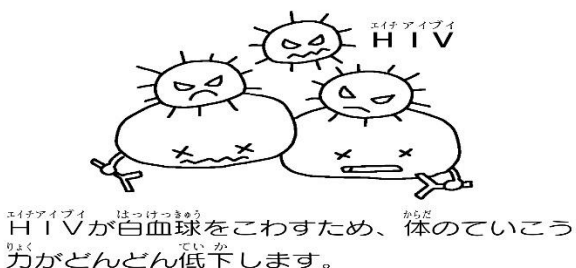
## エイズとは

エイズとは、HIV（エイチ・アイ・バイ）というウイルスが体の中に入って起こる病気です。HIVに感染した人の血液などが傷口などを通して体に入り、体のていこう力を低下させ、いろいろな病気にかかりやすくさせてしまいます。ただ、HIVの感染力はとても弱く、くしゃみや食べ物などからうつることはありません。



## HIV（エイズのウイルス）感染 → エイズになるまで

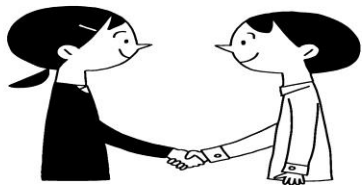
HIVに感染してもすぐには症状は出ず、多くは無症状のままです。しかし、体のていこう力がだんだん弱くなり、数か月～10年ほどすると、さまざまな病気にかかりやすくなります。この病気が発病した状態をエイズ（後天性めんえき不全症候群）といいます。



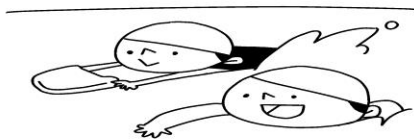
## このようなことではうつりません

HIVの感染力はとても弱く、感染のしかたは限られています。せきやくしゃみ、同じプールに入る、同じトイレを使用するなどの日常生活で感染することはありません。最近では、エイズの発症や、進行をおさえる薬が開発されています。

あく手をする



同じプールやお風呂に入る



せきやくしゃみ



同じ飲食物を口にする



同じトイレの使用



勉強などのふだんの生活

