

ほけんぽりいん

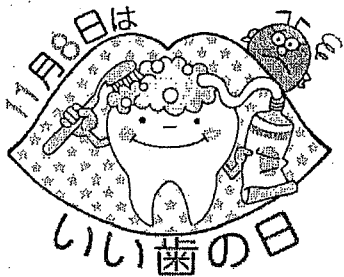
令和2年11月2日
星林高校 保健室

星林高校生の平均的なスタイルは???

～本年度身体測定結果より～

| | 男子 | | | 女子 | | |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1年生 | 2年生 | 3年生 | 1年生 | 2年生 | 3年生 |
| 身長(cm) | 169.4 | 169.8 | 170.8 | 158.4 | 157.7 | 158.3 |
| 体重(kg) | 58.1 | 57.4 | 62.0 | 50.9 | 50.9 | 51.0 |

人それぞれ顔や性格が違うように、体格や成長の仕方も人それぞれ、個性があって当たり前。平均と比べて一喜一憂する気持ちもわかりますが、自分なりに、健康的にバランスよく成長することが何よりも大切です！

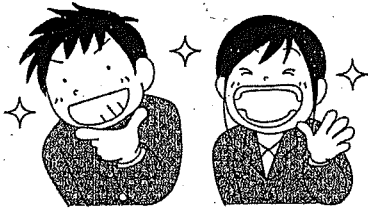


かかりつけ歯医者をもちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



笑顔に自信



パフォーマンス向上



相談だー
歯医者さんに

いい歯の日

11月8日は

おいしく食べる













感染症予防



歯科検診の結果、治療が必要な人には治療勧告の用紙を渡しています。
むし歯は決して自然治癒しません。できるだけ早く歯医者さんで治してきてください。

／ 症状はどう違う？ ／

「新型コロナウイルス」「かぜ」「インフルエンザ」

| 症状 | 新型コロナウイルス 感染症 | かぜ | インフルエンザ |
|--|------------------|-------|-----------------|
| 発熱  | 平熱～高熱 | 平熱～微熱 | 高熱 |
| せき  | ◎ | ◎ | ◎ |
| のどの痛み  | ○ | ◎ | ◎ |
| 息切れ  | ○ | × | × |
| だるさ  | ○ | ○ | ◎ |
| 関節痛 筋肉痛  | ○ | × | ◎ |
| 頭痛  | ○ | ◎ | ◎ |
| 鼻水  | △ | ◎ | ○ |
| 下痢  | △ | × | ○ (とくに小児で多い) |
| くしゃみ  | × | ◎ | × |

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この冬は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス感染症」の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“せきエチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものがみられます。

自分で安易に判断することは禁物（まず受診！）ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくといよいでしょう。

