

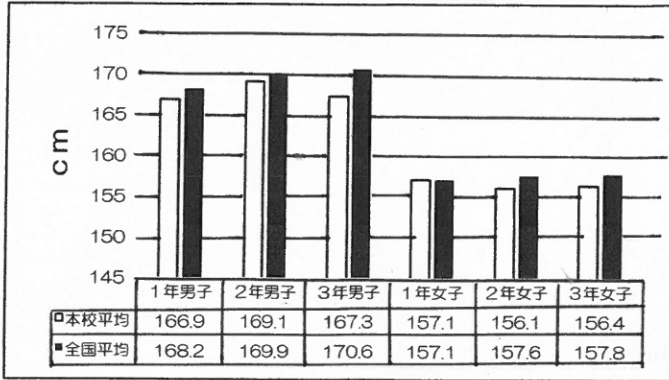
ほけんがより 3月

氷上西高校
保健室

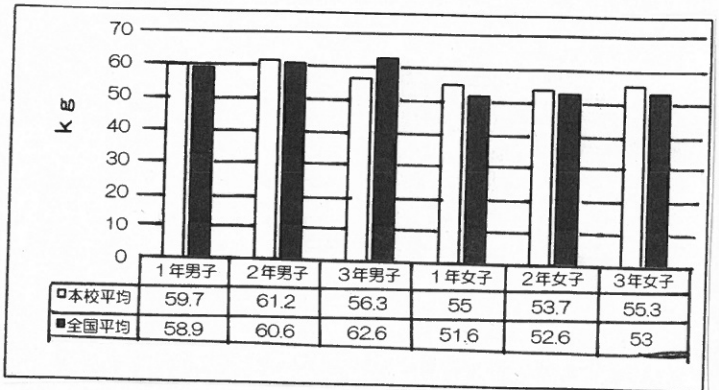
～みなさんの成長について～

① 西高生の平均身長、平均体重と全国平均の比較

・身長部門



・体重部門



これは4月の身体計測の結果を全国平均と比べてものごと

あくまでも目安なので、これと比べて心配する必要はありませんが、肥満の人は自分の生活を見直しましょう。
自分の今の身長、体重が気になる人は保健室にばかりに来て下さい。

② 歯について

すばらしい!!
特に1年生は、虫歯ゼロがすごいぞね。

		1年		2年		3年	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
虫歯なし		15人	14人	13人	9人	11人	11人
虫歯の数	10本以上	0人	0人	1人	0人	0人	1人
	9～5本	1人	2人	0人	0人	0人	1人
	4～1本	4人	3人	5人	6人	6人	7人
歯こう	歯面の1/3より多くに付いている	0人	1人	1人	1人	3人	1人
	歯面の1/3以下に付いている	9人	9人	8人	2人	6人	8人
歯ぐき	歯肉炎・歯周炎	1人	0人	2人	1人	2人	3人
	軽度歯肉炎	10人	6人	8人	7人	7人	8人

歯は全部で28本
虫歯は放っておいても治りません。
おぐに歯医者さんに
行きましょう!!

歯こうは
虫歯・歯周病の
原因。
歯周病になると
歯がぬけてしまいます。

	1年		2年		3年
	1組	2組	1組	2組	
歯医者に行かなければならない人数	12人	12人	14人	15人	29人
治療が終わった人数	7人	8人	3人	3人	13人
治療完了率	58.3%	66.7%	21.4%	20%	44.8%

春休み中に
病院、歯医者さんに
行って、気持ちよく
新学期を迎えよう

1年生は
治療完了率 No.1!
まだの人もおまにっつきましょ

2年生はまだ歯医者さんに
行っていない人が9割です
おぐに行きましょう。

矢口って防ごり

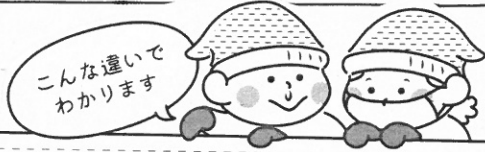
花粉症

○いつがピークか?

早春花粉 → 2月～4月中旬 (特に2月下旬～3月末までがピーク)

春花粉 → 3月中旬～4月末 (特に4月上旬～4月中旬までがピーク)

○カゼと花粉症のちがい

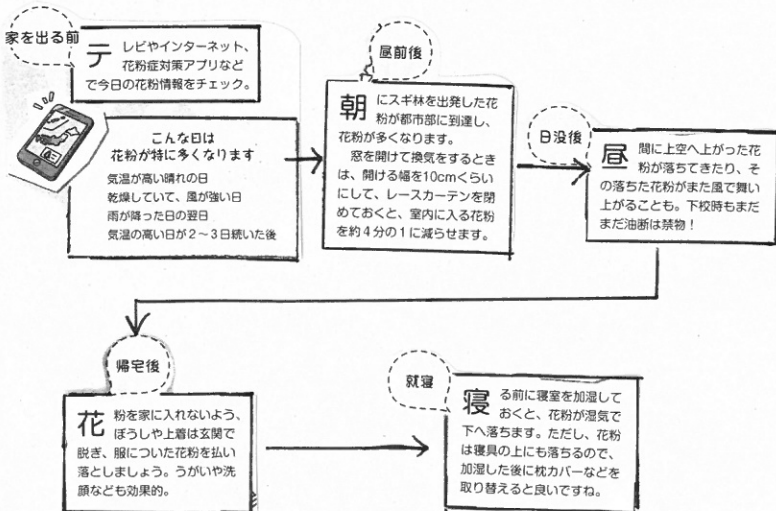


カゼ		花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間(1週間程度)で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある

くしゃみ、鼻水、鼻づまりが「三大症状」。目のかゆみ、涙、充血など目の症状も9割。他にも...

- のどの痛みやかゆみ
- 皮膚のかゆみ
- 下痢
- ボーっとする、熱、喉い
- せき(たんが出ない)
- 息苦し
- 耳のかゆみ
- 全身のだるさ
- 頭が重い
- 目眩
- 目眩い

○花粉症対策



(服装の工夫)

