

# 健康便り

平成25年1月  
No. 435

御野学区愛育委員会  
会長  
水口美智子  
岡山市中央保健  
センター  
保健師  
岡崎久美子

「明けましておめでとございます」

会長 水口美智子

障子越しに、差し込む木もれ日を背に一輪の椿の花を飾り、一服のお茶に和の調べを感じた、元旦の朝でした。学区内の皆様、清々しいお年をお迎えになられましたこと、およろこび申し上げます。

愛育委員会、一月は、「新年の集い」と称し岡北保育園児のうたや、おどりに、楽しい一時をすごしました。

花は美しさをおしまない

小鳥はたのしいうたをおしまない

だれにでも、あたえている

あたえる時、人はゆたかになり

おしむ時、命はますますくなる

よろこんで、あたえる人間となろう

(坂村真民の一節より)

本年もどうぞよろしく

おねがい申し上げます。



## 中学生の骨密度はどうか

岡北中学校長 森本 茂

新年明けましておめでとございます。今年もご支援をよろしくお願いいたします。

近年、私たち大人は歳を重ねる度に、自分のこれからの体のことが気になり、特に骨の状態、骨粗鬆症を心配してまいります。北公民館まつりの健康チェックコーナーでもたくさんの方が骨密度の測定をされていました。骨密度は、骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分がどのくらいしっかり詰まっているかを表すもので、いわば骨の強さを表す指標です。これが低下すると骨がもろくなって骨折しやすくなってしまいます。一般的には体の成長と共に増加し、二十代でピークを迎えた後は、徐々に低下していく傾向にあるといわれています。

それでは、成長期の中学生はどうだろうか、学校の通常の学校健康診断では実施していないのですが、今年は岡山県酪農乳業協会の支援を頂き、七月十一日に、本校一年生全員を対象に岡山県健康づくり財団の方に、超音波骨密度測定を実施することが出来ました。その測定結果は、男子は全員平均値内、女子は八十九・三%が平均値内、そして十・七%がなんと骨密度が高いという結果がでました。平均値より低いという生徒は一人もいませんでした。今回測定した他校より素晴らしい結果を得ることが出来ました。これも日頃、給食をよく食べ、牛乳を残さず飲む、又、家

- ・ 赤ちゃんを母乳で育て、子育て支援をしましょう。
- ・ 生活習慣病の予防に努め、健康寿命をのばしましょう。
- ・ 全ての健康診査(検診)を受け、るようにすすめてみましょう。
- ・ ふれあい活動をしましょう。

の調和のとれた食生活の結果だと思えます。これから体が益々成長するこの時期、私ども学校も家庭と連携し、適切な栄養の摂取による子どもたちの健康増進を図ってまいりたいと思います。

## 愛育委員の活動

3ブロック 愛育委員

地域役員などの交代の季節になりました。私事ですがこの御野学区に嫁いで来まして、五十年になります。お世話されて来た者がお世話する方に回り、あらためて大変な事だと感じます。又小さい力が集まって成り立つのを肌で感じました。愛育委員の任務は乳幼児からお年寄りまでの、健康を守る取り組みに発展しているようです。現代では地域の連帯感も薄れがちですが、社会を明るく人と人との輪がつくれるよう、このような活動が地域の隅々まで、浸透していつて欲しいと祈ります。大変すばらしい、勉強をさせて頂きまして本当に有難うございました。

## 保健師より一言

岡崎久美子

### 『ノロウイルスによる 感染性胃腸炎が流行しています!!』

1. ノロウイルスの特徴
  - ① 感染力が強い
  - ② 人から人に感染する
  - ③ 消毒薬が効きにくい
2. 主な症状
  - ・ 吐き気・嘔吐・腹痛・下痢・発熱など
  - ・ 潜伏期間は、感染してから1〜2日
  - ・ 通常、発症後3日以内で軽快し、予後は良好であるが、発症当日の症状が激しい。
3. 感染経路
  - ① 食品を介した感染(食中毒)
  - ② 人から人への感染

### \* 感染を防ぐには、先ずは手洗い!

食事の前、調理前、トイレの後、おむつ交換の後、嘔吐物を始末した後などは特にしっかりと手をあらいましょう!

問い合わせ先 岡山市保健課感染症対策係  
TEL (086) 803・1262

★赤ちゃんすこやか相談(1月)はお休みです。