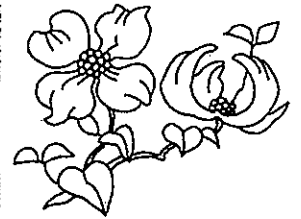


保健だより

5月

あさか開成高校保健室
NO.2 (H29.5.10発行)



新学期が始まって1ヵ月が過ぎました。授業や部活動、友達関係などいろいろなことに慣れてきましたか。緊張していた心や身体がこの連休で、ホッと一息ついたのではないのでしょうか。これから様々なことで悩みが膨らんでくることもあります。そんな時は校内のカウンセリングを受けたり、周囲の人に助けを求めたりして、こころと身体のバランスを上手に保って学校生活を送れるようにしましょう。さあ、深呼吸をして周囲をながめてみましょう。気持ちのよい風、青い空、植物の緑、ちょっとだけ癒されますよね。

5月の保健目標

疾病の早期治療



内科・歯科検診。尿検査。1年生は心電図検査・結核検診も含めて、皆さんの身体の状況を調べて、気がつかなかった病気がないかと検査がおこなわれています。再検査や精密検査が必要な場合は保護者の方と相談して早急に対応してください。特に歯科の治療勧告書の出た人は早く治療を始めましょう。

(結果については担任または保健室に知らせください。)

5月の保健行事

- 12日(金) 第3回目尿検査
- 16日(火) 内科検診(1年全クラス、3年1.2組)
歯科検診(1年全クラス)
- 17日(水) 内科検診(2年全クラス、3年3.4.5組)
歯科検診(2年全クラス)
- 18日(木) 歯科検診(3年全クラス)

これが最終となります

1校時前までに保健室に必ず持ってきてください。
(忘れた人は校内で採尿して1校時の休時間までに保健室にもってきてください)

**10時以降では業者の回収に間に合いません。
未提出者は各自医療機関で検査となります。**

※尿一次検査において異常がない場合はお知らせを出していません。安心してください。

5月31日 【世界禁煙デー】

タバコの煙には
60種類以上の発ガン性物質が含まれます。

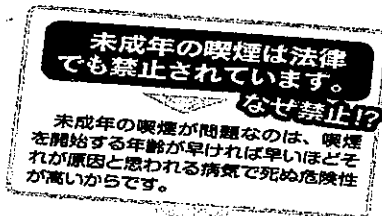
関係するガンは

口腔、鼻咽頭、副鼻腔、喉頭、肺、食道、胃、膵臓、大腸
肝臓、腎臓、尿管、膀胱、子宮頸部、卵巣、骨髄性白血病 全身ですね。

煙はどうやって全身を回るのでしょうか。

- 吸い込んだ煙の通り道 口腔、咽頭、肺
- 唾液などに発ガン物質が溶けて通る道 食道、胃、大腸など消化管
- 血液の中に取り込まれて排出されるまでの道 血液、肝臓、腎臓などの尿路

タバコの煙の害は体を回ります。



校内の自動販売機の中身が変わりました。

気づいていましたか

今までは糖分の多い飲み物が主流でしたが、水・お茶を多くしました。

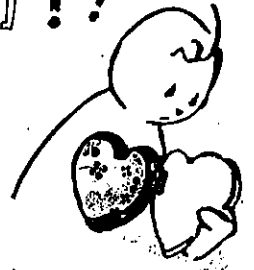
- お茶、野菜ジュース系が充実しました。これから暑くなってくると熱中症の危険も出てきます。適度に水分を摂りましょう。できれば糖分はスポーツドリンクくらいで押さえておきましょう。
- ヨーグルトが入りました。好評ですぐになくなります
- カロリーメイト【固形】が今後(6月頃)はいる予定です。

裏面：体調は大丈夫？これって五月病
間食について考えよう！

担当：3-1 黒澤采香 伊藤あさか

体調は大丈夫? これって5月病??

新学期が始まって約1ヶ月がたちました。新しい生活リズムに慣れてきた頃になるのが「5月病」です。5月病の症状としては、頭痛やめまいなどの身体的症状とイライラや疲労感などの精神的症状があります。



5月病チェック! 次の10項目のうち、あなたはいくつあてはまりますか?

<input type="checkbox"/> 人と会うのが面倒で、会う約束を直前にキャンセルしてしまうことが多い	<input type="checkbox"/> 今まで好きだったことも、面倒でやる気が起らない
<input type="checkbox"/> 悪いこと、否定的なことばかり考えてしまう	<input type="checkbox"/> 遅刻や早退、欠席が増えた
<input type="checkbox"/> 睡眠が十分にとれていない、寝ても熟睡した感じがしない	<input type="checkbox"/> 「おはよう」「さようなら」「ありがとう」といった挨拶を交わすのが面倒だ
<input type="checkbox"/> これまでは服装に気を使っていたが、最近あまり気にしなくなった	<input type="checkbox"/> 単純なミスが増えた
<input type="checkbox"/> 登校しようとするとき頭痛や頭痛などで体調が悪くなる	<input type="checkbox"/> いつも見ているテレビ番組をあまり見たいと思わなくなった

5月病へ対処

- 規則正しい十分な睡眠
- 散歩やストレッチなど適度な運動
- バランスのよい食事
[ビタミンB群
ビタミンC
カルシウム] をゆめに!

0~3個の人は1割ありませんが4個以上の人には5月症の1割以上あるので、スポーツや自分の好きなことを行いストレス解消をしましょう!!

間食について考えよう!

■ 間食は1日の摂取カロリーの10%が目安です。

- △ 一般的に1日の必要カロリー △
- 高校生 男子 2350 ~ 2950 kcal
 - 女子 1900 ~ 2550 kcal



間食を取るための注意点

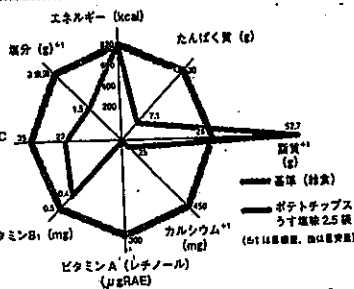
- ① 3食きちんと食べることが基本です。
- ② バランス良くいろいろな食品を組み合わせてみましょう。
- ③ 糖分や塩分、脂質のとりすぎに注意しましょう。
- ④ 夜食をとる場合には消化の良いものを!

成長期の今、健康な食生活を考え、間食と正しく付き合おう!

調査! ご飯の代わりにポテトチップスを食べたら、栄養はどうなる?

Aさん

食事(給食)をしっかり食べるAさんは、栄養素がバランスよくとれています。



チェック

Bさん

食事代わりにポテトチップスを食べるBさんは、脂質に大きく偏っています。



同じカロリーを摂取してもポテトチップスだけで摂った場合脂質に大きく偏り、バランスよく栄養素を摂ることができません。