

保健だより5月号



2017年5月12日発行
松山聖陵高等学校 保健課

新しい学年になって1カ月。そろそろグッタリしている人もいます。

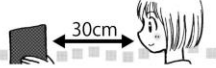
全身がだるくなったり、やる気や食欲がなかったり…。もしかしたら、ビタミンCが不足しているのかも。多くの動物はビタミンCをからだの中で作ることができるのに、人間にはできません。だからビタミンCいっぱいのもを食べることが大切なのです。トマト、ほうれん草、レモンなどの柑橘類がおすすめです。



健康診断の結果から生活をふりかえろう

視力低下

姿勢はOK?



- ◆本やノートと、目の距離は約30cmを目安に。
- ◆極端に顔を傾けて見たり、長時間、寝転んで本を読んだりしないようにしましょう。

目を休ませてる?



- ◆睡眠不足にならないように。
- ◆読書や勉強をするときは、明るさにも気を配りましょう。
- ◆ときどき遠くを見て、目の筋肉を休ませましょう。

むし歯・歯肉の異常・歯周病

ブラッシングを再確認



- ◆汚れがたまりやすい部分（歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目）を意識して。
- ◆一度に1〜2本ずつ、小刻みにブラシを動かして。

歯みがきのタイミングは?



- ◆理想は、1日3回の食事の後。
- ◆睡眠中は、唾液の量が減り、口の中の細菌が活動しやすい状態になるので、夕食後（寝る前）の歯みがきは忘れずに。

貧血

きちんと食べてる?



- ◆毎日の食事の量と内容のバランスを見直しましょう。
- ◆インスタント食品やスナック菓子の食べすぎに注意!!

意識して鉄分補給を



- ◆体が成長する時期には、多くの鉄分が必要です。食事の内容を考え、意識して鉄分をとりましょう。

体重の急な増減

からだ動かしてる?



- ◆食事と運動の「量」のバランスを考えてみましょう。
- ◆近いところへは、徒歩や自転車。エスカレーターやエレベーターより、階段で。

それは必要なダイエット?



- ◆自分の体型を客観的に評価しましょう。
- 【例】BMIでチェック
体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
18.5以上25未満は普通体重

「結果のお知らせ」を （治療勧告書） 受け取ったら、医療機関へ

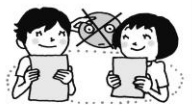
学校の健康診断で分かるのは、異常の「可能性」です。実際に異常があるかどうか、また、その健康問題の起こった原因や解決する方法（治療法）を知るためには、医療機関での診察や検査が必要です。受診の結果は、所定の用紙で学校に連絡してください。



ルール + マナー で 気持ちよく



健康診断で ルール



ほかの人の様子や結果をのぞかない。

保健室で ルール



担任の先生に伝えて、入室する。

ルール



器具や薬品を勝手に使わない。

トイレで ルール



きれいに使うように心がける。

ルール



静かに、順序よく。

マナー



学校医の先生に、しっかりあいさつ。

マナー



入る時、出る時は、あいさつを。

マナー



大声で騒がない。

マナー



次に使う人のことを忘れないで。

世界禁煙デー

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定めた「世界禁煙デー」。タバコの影響で死亡する人は、世界中で年間600万人以上とされ、どの国でも大きな健康問題となっています。日本でタバコを吸う人の割合（喫煙率）は男性32.2%、女性10.5%。男性は19年連続で低下していますが、女性はほぼ横ばいの状態が続いています。

※データ：「Tobacco Fact Sheet」WHO

「平成25年全国たばこ喫煙者率調査」日本たばこ産業株式会社



こんなところにも影響が…



タバコの煙には、発ガン物質が数十種類も含まれています。タバコによるガンは、口や鼻、のど、肺など呼吸器のほか、食道や胃にも、できる場合があります。煙に含まれる成分が唾液に溶けて通るからです。また、肝臓や腎臓、暴行、尿管などからだの中で不要になったものの処理にかかわる部分にも影響します。

「吸ってみようかな」と思ったとき、思い出してください。煙の通り道となるところすべてに、ガンが起こる可能性があることを。

（参照：日本学校保健研修社「健」2017-5月号）