

保健だより



知念高等学校
NO. 2
平成 28 年 5 月 9 日

新学期が始まって、早1ヶ月が過ぎました。新しいクラスにはもう慣れましたか？新しい出会いは新鮮で、ワクワクする反面、知らず知らずのうちに疲れがたまっていたりします。また、梅雨の始まるこの時期は、天気や気温の変化に対応しきれず体調を崩しがちです。生活リズムを整え、体調管理に気をつけて爽やかに過ごしましょう。



便秘解消のための話

「お腹が痛い」、「お腹がはって苦しい」、「困る〜」という便秘でお悩みの人結構いると思います。解消方法をいくつか紹介しますので、できそうなことから試してみてください☆

①バランスのよい食事

食物繊維(納豆、アボカド、オクラ等)と乳酸菌(ヨーグルト、はちみつ、キムチ等)は腸内環境を整えてくれます。3食きちんと肉や魚、野菜のバランスよく食べましょう。



②水分を多めにとる

水を多めにとることで便が柔らかくなり出しやすくなります。また、起床後すぐにコップ1杯の水を飲むと腸が刺激されて出やすくなります。



③適度な運動・腹筋

便を肛門から出すには、腹筋の力が必要です。腹筋を鍛えてみましょう。血行不良も便秘の原因になるのでウォーキングやストレッチ等適度な運動を行い、腸の働きを活発にしましょう。



④「の」の字マッサージ

おへそから下のお腹を「の」の字を書くようにマッサージ。腸が便を送り出す動きを促します。

⑤こまめにトイレ!

便意を感じたらチャンスをおがさず、トイレに行きましょう。便意を我慢し続けると便意を感じにくい体質になってしまいます。



健康診断と健診結果について

欠席者の追加検診が今後実施されます。今年も全員受検し自分の健康状態をチェックしましょう。健康診断で病気や異常が見つかった人は、早目に病院受診をして、検査・治療を受けましょう。むし歯や視力低下等も後回しにせず、この機会に受診するようにしてくださいね。

受診の結果や治療報告書などは保健室へ提出をお願いします。



気をつけよう!! 熱中症



急に気温・湿度が高くなるこの時期、体が暑さに慣れていないため熱中症に要注意です。調子が悪くなったり、無理をせず、涼しい所で身体を休み、水分補給を行いましょう。

【水分補給の注意】

1回 200~250ml の水分を 1 時間に 2~4 回に分けて補給してください。

水の温度は 5~15℃ が望ましいです。運動する前にも必ず水分補給をしましょう。

食塩 (0.1~0.2%) と糖分を含んだものが有効です。特に 1 時間以上の運動をする場合には、4~8% 程度の糖分を含んだものが疲労の予防に役立ちます。

【熱中症になってしまったら】

応答が鈍い、言動がおかしいなど少しでも意識障害がみられる場合や高体温の時は救急車を要請し涼しいところに運び、速やかに身体冷却を行います。

意識が正常な場合には涼しい場所に移し、衣服をゆるめて寝かせ、スポーツドリンクなどで水分と塩分の補給を行います。また、うちわなどで扇ぐのもよいでしょう。吐き気などで水分が補給できない場合には、医療機関へ搬送し、点滴などの治療が必要です。

☆症状が改善した場合でも少なくとも翌日までは経過観察が必要です☆



5月31日、世界禁煙DAY

世界各地で喫煙規制が進められている中、日本ではなぜかその対策が遅れています。

“超低タール・メンソール入り”などと、あたかも体への害が少ないと誤解を招く宣伝、ファッション性の高い宣伝…。若者や女性喫煙者の急増が心配されています。

タバコの「煙」に含まれる主な有害物質

●ニコチン…脳に強い刺激を与える。長時間吸い続けると脳の働きが鈍くなり中毒、依存症になる。

●タール…ヤニのもと。発ガン性物質。

●一酸化炭素…血中で酸素の運搬を阻害する。タバコの煙には約200種類もの有害物質が含まれていて、吸う煙(主流煙)より、タバコの先から出る煙(副流煙)のほうに多く含まれています(周囲の人にも迷惑をかけるのです…)。

—中・高校生が喫煙をはじめるときかけの多くは、好奇心・友人のすすめ・大人気分を味わいたいから—
成長期における喫煙の悪影響

- ・激しい運動をすると息切れる
- ・せきやたんが増える
- ・胃腸の調子が悪くなる
- ・肌が荒れる
- ・身長が伸びない
- ・記憶力、学習能力の低下
- ・ガン発生率、死亡率が高くなる
- ・ニコチン中毒、依存症になりやすく、禁煙が難しくなる 等



未成年の喫煙は法律で禁止されています。興味があっても絶対に手を出してはいけません。友人からすすめられても“NO”と断る勇気を持ちましょう。人間関係の基本は「NO」が言えることだと思います。

