

ほけんだより 1号

天草高校倉岳校保健委員会
平成30年6月13日発行
保健委員3年

今年の保健委員会の活動テーマは「食事」です。年間を通して倉校生に食事について考えてもらいたいと思います。今回の保健だよりでは**朝食の必要性**を掲載しているので、ぜひ読んでください！

また、マリンフェスタが近づいてきました。楽しみにしている人も多いと思います。しかし、暑い中の練習はきついものです。そこで、マリンフェスタ期間中も健康に過ごすために気をつけてほしい ①熱中症 ②日焼け についてまとめてみました。今後の練習で参考にしてみてください。

食事について

* 朝食を抜くとどんな影響があるか

①イライラしたり、だるさを感じる



起床時の脳はエネルギーが不足しているため、朝食から脳のエネルギーとなるブドウ糖を取らないと、集中力がなくなり、イライラしやすくなる。また、朝食を抜くと、体を動かすためのブドウ糖が足りず、だるさや疲労を感じやすくなる。

②太りやすくなる

朝食をとらずに空腹の状態です食をとると、空腹を感じやすくなり、食べ過ぎや間食の原因になる。



* 栄養バランスのとれた食事では体調管理をしよう

主食、主菜、副菜を中心に食事をとる

《主菜》

魚や肉、卵、大豆製品などのたんぱく質、脂質が主体のメイン料理

《主食》

ごはん、パン、麺類などの炭水化物

《副菜》

野菜、キノコ、海藻を使ったビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んだ彩りの良い食事



栄養不足で起こるリスク

- ・免疫力の低下→体調を崩しやすくなる
- ・体力の低下→活動的な状態を維持できなくなる
- ・脳が働かなくなる→エネルギー不足になる

熱中症について

熱中症とは気温や湿度が高い場所にいるうちに、体が適応できずに生じる様々な症状の総称である。ひどいときには、体の調子が悪くなるだけでなく、命に関わることもある。



* 症状 *

軽 症

- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗が止まらない

中 等 症

- めまい
- 頭痛
- 疲労感
- 吐き気

重 症

- 意識がない
- 体温が高い
- 脈拍が早い、弱い

■ 熱中症予防のための食事

熱中症を予防する食事の基本は、5大栄養素をまんべんなく摂取するバランスのとれた食事です。暑いからといって、軽い食事だけで済ましていると、体力が低下し、暑さへの抵抗力が低くなってしまいますので、しっかり食べるようにしましょう。

■ 熱中症予防のための水分補給

運動前にコップ一杯程度、運動中はこまめに摂取を心がけます。運動後は、運動前の体重と比較して、減っているようなら、水分と食事、体重を戻すようにします。このとき、水やお茶は常温で飲みます。

日焼けについて

日焼けとは、強い日差し（紫外線）を浴びることによる皮膚の変化で、赤くなったり黒くなったりします。ひどい時にはやけどや水泡ができることもあります。

* 日焼け対策 *

- マリン帽をかぶる
- 冬の体操服を着る
- 日焼け止めをしっかりと塗る

* 日焼け止めを塗る時のポイント *

- ・ムラなく、こまめに塗る
- ・耳や首、手足の内側など塗り忘れに注意！



* 日焼け後のケア *

1週間毎日ビーチで練習することで一気に日焼けをします。日焼けの後は流水などで肌を冷やしましょう！ → 水ぶくれや強い痛みがある場合は皮膚科を受診しましょう！

* 日焼け止めの選び方 *

日焼け止めに書いてある、SPF、PAは、一定条件で測定された「防止効果の目安」です。この目安をもとに日焼け止めを上手に選び、素肌を紫外線から守りましょう。

～ SPF・PAとは?? ～

地上に届く、紫外線には、A波とB波があります。

- ・SPFはB波を遮断する能力（SPF30と書いてあるのは、B波の紫外線を30分の1にカットするという意味）
- ・PAはA波を遮断する能力（PA+、PA++、PA+++の3段階がある。+が多いほど、A波の紫外線をカットできる。）

ほけんだより2号

天草高校倉岳校保健委員会
平成30年7月18日
保健委員2年

1学期の終わりが近づいてきました！

さて、先月はマリンフェスタや期末テストと慌ただしい月でしたが、やっと一段落着きました。皆さん体調はいかがでしょう？テスト疲れもあり、体調を崩している人もいるかもしれません。夏休み中は暑く、体がだるくなりやすく、熱中症などの対策も必要になってきます。そこで健康的な生活を送れるように夏休みの生活について考えてみましょう。

夏休みの生活

夏休みだらだらとした生活を送っていると、良くない生活習慣が身につく、体調を崩しやすくなります。2学期に良いスタートをきるためにも、夏休みの健康管理は大切です。

そこで…健康的な生活を送る3カ条!!

～第1条～ 睡眠



睡眠不足だと、元気だった身体もだるく感じるようになります。また、夜更かしは生活リズムを乱す原因のひとつです。夜更かしをすると睡眠時間が足りず、お昼まで寝てしまったり、不規則な生活に繋がってしまいます。早寝・早起きを心がけるようにしましょう。

～第2条～ 食事

夏バテで食欲がないからと言って食事を抜いたりすることは良くありません。しっかりと一日三食を心がけて食べるようにしましょう。食事については、右ページで詳しく説明します。



～第3条～ 運動

運動をさぼってしまうと、体がだるくなるのは勿論のこと、体力も低下してしまいます。そして、運動をせずに飲み食いを繰り返していると、体重も増加し、肥満に近付いてしまいます。さらに、体力が低下したままだと、2学期のスタートを気持ちよく切ることもできません。適度な運動を心がけるようにしましょう。

その他の体調管理

夏休みは部活に励んだり、友人と遊びに行ったり、中にはバイトをする人もいます。活動の後は、汗の処理をきちんと行うようにしましょう。汗をかいた際は、しっかりと汗を拭き取り、清潔な衣服に着替えることが大切です！！また、お風呂に入っすっきりするのもいいですね。一番良くないことがそのままにしておくことです。そのままにしておくと、後に体が冷え、風邪を引いてしまう可能性があります。そのままにしておくことは、やめましょう。



熱中症について

暑い時期になり、熱中症が増加してきます。熱中症の症状についてご紹介します。

- 1, めまいや体のほてり ⇒ 一時的に意識が遠のく。腹痛等も可能性があります。
- 2, 筋肉のけいれん ⇒ 「こむら返り」と呼ばれる筋肉がつる症状が出ることもあります。
- 3, 体のだるさや吐き気 ⇒ 嘔吐・頭痛等を伴う場合もあります。
- 4, 体温が高く汗のかき方がおかしい ⇒ 拭いても拭いても汗が出たり、全く汗をかいていない場合もあります。

健康的な食生活

私たち保健委員会は、皆さんに一日三食、朝・昼・晩の健康的な食事を摂って元気に生活してもらいたいと考えています。

一日三食の食事



一日三食の食事は規則正しい生活を送る人にとっては大切なことです。

各食事の役割

朝食：眠っている身体や脳を起こすスイッチ。1日しっかりと活動するためのエネルギーの補充。

昼食：午前中に使用したエネルギーや午後の活動を十分に行うためのエネルギーの補充。

夕食：その日の活動で疲労した筋肉や脳を回復させる栄養素、体を成長させるための栄養素の補充。

その中でも、朝食が一番大事です。朝食を抜いたときのデメリットはたくさんあります。

- ☆ 血糖値が低下し、脳にエネルギー源となるぶどう糖が行き渡らなくなり、その結果、思考能力や活動能力が低下する。
- ☆ 肥満・心臓病・糖尿病等の生活習慣病の発症リスクが高まる。
- ☆ 集中力・記憶力・作業効率が低下する。

このように、朝食を抜いただけで生活習慣が身につかなくなり、生活するうえでの支障もたくさん出てきます。また、朝食だけでなく、朝・昼・晩の三食の食事をしっかりと摂ることが大事です。なぜなら、三食の習慣が崩れてしまうと脳へのエネルギーが不足するほか一回の食事量が増えて健康を維持できなくなってしまうからです。このような、弊害を無くすためには三食の食事を摂ることが必要になってきます。

豆知識

夏バテに効く食べ物



- ① レバー ② うなぎ ③ 枝豆 ④ パプリカ ⑤ レモン ⑥ 夏野菜



☆ 夏バテの際は、たんぱく質・ビタミンB群・ミネラル・ビタミンCを含んだ食べ物を摂るようにしましょう。

環境ISOの取組

保健委員会は、環境ISOの取組としてトイレトペーパーの使用量を減らすことを目標に掲げています。

〈各月のトイレトペーパー使用量〉

4月	5月	6月	7月（10日時点）
12	24	35	8



表を見ると5月～6月の間にかけて10個程増えています。無駄遣いはしていませんか？
みんなで、削減を心がけましょう。

保健だより3号

2学期が始まりました！！みなさん、良いスタートがきれましたか？

2学期が始まって1ヶ月が経とうとしています。夏休みは規則正しく過ごせましたか？
今回の保健だよりは、『秋の食中毒と予防』、『食品の機能』、について載せました。

2学期もいろいろな行事があります。体調管理に気を付けて元気に学校生活を送りましょう！！

秋の食中毒と予防

食中毒は、夏に一番なりやすいと思っている人もいますが、実は、食中毒になりやすいのは、**9月～10月**にかけての時期です。

その理由の一つとして、近年の猛暑が続いている影響などで9月に入っても夏バテを引きずり、**体力が低下している人が、気温の変化に体がうまく適応できず、体調を崩しやすくなる**ことです。このことが、食中毒が発生しやすくなる下地と考えられています。

また、食中毒の原因として最も多いのは細菌やウイルスによる感染性のものですが、秋にはキノコやフグなどの自然毒が増えてくることも秋に食中毒が多い原因です。（海は、熱しにくく冷めにくく陸地よりも遅れて温度が上がるので、真夏よりも秋口になってからのの方が、菌が繁殖しやすくなるのです。）

～食中毒の原因菌と含まれる食材～

カンピロバクター菌	豚・鶏・牛肉（特に鶏肉に多い）
腸管出血性大腸菌	生や加熱が不完全な状態の食肉
サルモネラ菌	食肉や生卵、犬や猫などのペットから感染することもある
腸炎ビブリオ菌	生魚や貝
ウェルシュ菌	煮込み料理（カレー・シチュー・スープ等）
自然毒	キノコやフグ



予防 食中毒を防ぐ3原則

①菌をつけない

手にはさまざまな雑菌が付着しています。調理や食事の前、残った食品を扱う前には十分に手を洗います。まな板などの調理道具も、しっかり洗浄してください。残った生肉の保管は密閉容器かラップを使用し、菌が他の食品につかないようにしましょう。

②菌を増やさない

細菌の多くは高温多湿になると活発になります。しかし、10℃以下になると増殖のスピードは遅くなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、冷蔵庫を活用して、低温で保存することが重要です。

③菌をやっつける

ほとんどの食中毒菌は加熱によって死滅します。特に肉料理は中心部までよく加熱してください。中心部を75℃以上で1分間、加熱するのが目安です。また、包丁やまな板などの調理道具も洗浄後に熱湯で殺菌することを心がけましょう。

食中毒の原因菌は様々な場所に潜んでいます。食材だけではなく、犬や猫のペットから感染することもあります。しかし、安全な食材を選んだり、調理の仕方や保管方法に注意することで、食中毒を防ぐことができます。衛生管理を徹底し、食中毒にならないようにしましょう！！



食品の機能



みなさんは、何を求めて食品を買いますか？
多くの方は、自分の栄養になるかどうか（栄養性）、有毒でないかどうか（安全性）、美味しいかどうか（嗜好性）、経済的かどうか（経済性）を考えていると思います。

しかし、食物を食べると、栄養があろうがなかろうが、体内に送り込まれます。そして、栄養素として生命維持に関与するほかに、栄養素でない成分のなかには各器官の調子を整えたり、免疫力を増強させたりするものもあります。このように様々な角度から人に働きかけることを「食品の機能」といい、大きく3つに分けられます。

栄養機能（一次機能）

人が食品・食物に対して最初に求めるものです。炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミンやミネラルといった五大栄養素を補給して、生命を維持する機能のことです。

感覚機能（二次機能）

食品の味や匂い、見た目、歯ごたえといった、ヒトの感覚に対する機能です。食品は薬とは異なり、いくら有効な栄養があっても、味や匂いなどが悪ければ（まずい）受け入れにくいものです。また、「変な味がする」とか「色が変わっている」というように、食品の腐敗や異物の有無などを見分ける上でも、この機能が重要な役割を果たしています。

生体調整機能（三次機能）

人体のいろいろな機能を調節する機能で、大きく6つに整理されています。それは、循環器系調節（血圧をコントロールする）、神経系調節（ストレスをやわらげる）、細胞分化調節（成長を促進させる）、免疫・生体防御（免疫細胞を増やしたり、ガン細胞の発現を抑える）、内分泌調節（ホルモンの分泌を助ける）、外分泌調節（消化酵素の分泌調節）というものです。これらは、生活習慣病の予防や回復など、幅広く作用します。

これらの食品の機能を生かすためには、農林水産省が推奨している食生活指針や食事バランスガイドにのっとり日常の食生活を大事にすることが重要です。

食品のマーク

食品の容器や包装に表示されているマークの一部を紹介します。マークにはそれぞれの食品の品質や特徴、認定・承認・許可状況などの意味がこめられているので、正しく知ることにより安心して食品を購入することの目安となります。



血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、おなかの調子を整えるなど、特定の保健の用途に役立つことが科学的に証明されていることを国が認めている食品



厚生労働大臣により承認された「総合衛生管理過程（HACCPシステム）」により衛生管理が行われている工場等で製造された食品



乳児の発育や、病者、妊産婦、授乳婦、嚥下困難者などの保健保持や回復に適する など、特別の用途についての表示が国から許可されている食品

厚生労働省の指導のもとに設定した成分や表示内容等についての規格基準を満たしていると認定された健康補助食品



JAS法に基づき、農林水産大臣が種類を指定して定めた、品位・成分・性能等のJAS規格（に適合していると判定された製品

「社団法人 日本塩工会」が定めた安全衛生基準をクリアした工場で作られた食用塩



「社団法人 日本冷凍食品協会」が定めた品質と衛生についての指導基準に適合していると認められた冷凍食品

保健だより4号



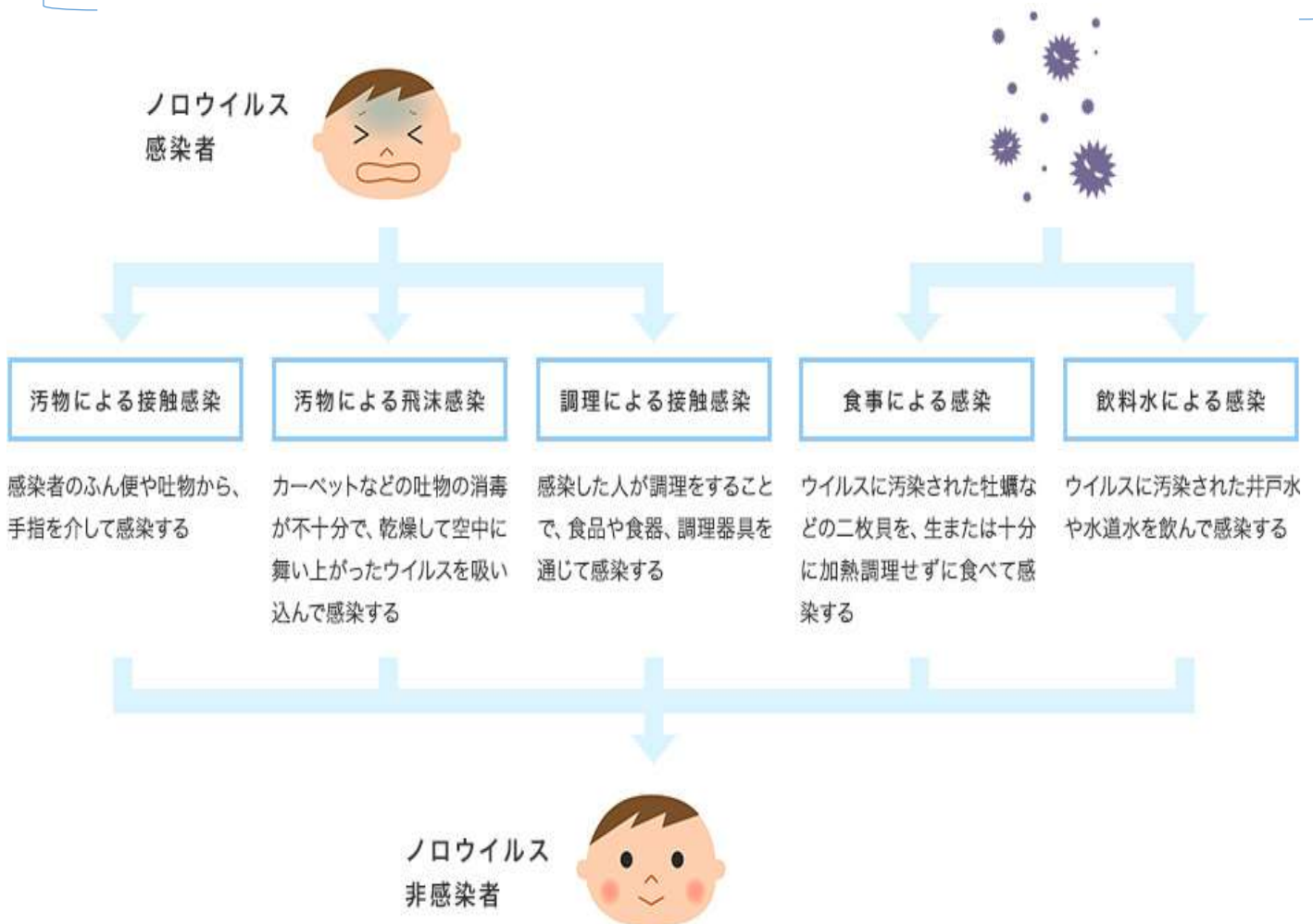
秋桜祭や長距離走大会という2つの大きな行事が終わりました。冬には、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。外から帰って来た後の手洗い・うがい・換気をし、体調管理をしましょう。今回の保健だよりでは、「ノロウイルスについて」と「冬休みの生活について」紹介をします。

ノロウイルスについて

ノロウイルスは人の小腸粘膜で増殖するウイルスです。主に、11～3月にかけて胃腸炎を起こします。感染力のとても強いウイルスであるため、少量のウイルスでも発症し、集団生活の場で感染が広がり集団発生を引き起こしやすいといえます。

ノロウイルスの感染経路

- ・汚物による飛沫感染
- ・吐物の消毒が不十分で、乾燥して空気中に舞い上がったウイルスを吸い込んで感染
- ・調理による接触感染
- ・感染した人が調理をすることで、調理器具を介して感染
- ・食事による感染
- ・飲料水による感染
- ・ウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を、生または加熱調理をせずに食べて感染
- ・ウイルスに汚染された井戸水や水道水を飲んで感染
- ・感染者の便、吐物、手指を介しての感染
- ・汚物による接触感染



ノロウイルスに感染するとどうなるのか

感染すると、1～2日で発症します。吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が出現し、発熱をすることはあっても高熱になることはありません。通常、これらの症状が1～2日続いた後、自然に回復しますが、高齢者や子供の場合は1日に20回以上下痢を起こし、脱水症状などで入院が必要となることがあります。また、感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。しかし、症状が軽い人のふん便にも発症者と同じ程度のウイルスが潜んでいるため、二次感染に注意が必要です。



ノロウイルスの予防方法

- ①最も有効な対策は手荒いです。トイレを使用した後は、調理の前、食事の前には必ず手を洗いましょう。石鹸と流水で30秒以上かけて洗いましょう。
- ②部屋やトイレで吐いた場合は、部屋の換気を十分に行いながら、吐物をふき取り、ふき取った後を塩素系消毒剤で消毒します。処理するときは、素手でさわらず使い捨てビニール手袋と使い捨てマスクなどを使用しましょう。
- ③汚れた下着や床などは次亜塩素酸ナトリウム（家庭用漂白剤）などの塩素系消毒薬を使用して消毒しましょう。

冬休みの生活について

いよいよ冬休みです。皆さん休みだからと油断していると感染症にかかりやすいので、体調管理に気を付けましょう。

健康な生活を送るための三カ条

- ①生活リズムを崩さない
次の日が休みだからといって、夜遅くまでゲームやスマートフォンを使用しないようにしましょう。
- ②感染症予防をする
人が多いところへ出かける時は、マスクをつけましょう。帰宅後の手洗い・うがいは忘れずに。
- ③三食しっかり食事をする
食事を大切にしましょう。特に朝ご飯を食べないと頭が働かず、ぼーっとした1日になります。そして、朝ご飯を食べずに空腹の状態で昼食をとると、空腹を感じやすくなり、食べ過ぎや間食の原因になります。三食しっかり食べて、充実した生活を過ごしましょう。特にお正月にお節料理などを食べ過ぎて、二学期よりも体重を増やさないよう注意しましょう。



しっかり健康管理をして、元気に三学期を迎えましょう！！



ほけんだより 5号

天草高校倉岳校保健委員会
平成31年3月15日発行
保健委員2年

春休みが近づいてきました!!

あっという間に春休み目前になりました。1・2年生は次の学年への準備をする時期です。毎日、元気に登校できるように、体調管理を行い、生活リズムを整えて過ごすよう心がけましょう。

生徒保健委員連絡協議会の報告

私たち保健委員会の2年生3名は、10月31日に行われた生徒保健委員連絡協議会に参加してきました。生徒保健委員連絡協議会とは県内の高校の保健委員が集まり、それぞれの学校での保健委員会活動について意見交換を行う会です。そこで学んだことを報告したいと思います。

保健委員会活動の発表をした学校は3校で、内容は①文化祭での取り組みについて、②お弁当改革の取り組みについて、③熱中症対策の取り組みについてでした。その中でも私たちが注目したのが、お弁当改革の取り組みについてです。

お弁当改革

で学んだことを紹介します。



地域の栄養士さんや家庭科の先生にアドバイスをもらい、保健委員会を中心に献立を考え、理想のお弁当を作るという取り組みでした。

この取り組みでの理想のお弁当は、栄養素がしっかり入っており、主食・副食の量のバランスが取れているお弁当です。

たくさんある栄養素の中でも不足しがちな栄養素が、牛乳等に含まれているカルシウムや麦ごはん等に含まれているビタミンBです。

カルシウムやビタミンBが多く含まれている食品

カルシウム

- ・チーズ
- ・小松菜
- ・納豆
- ・ヨーグルト
- ・いわし
- ・ししゃも

ビタミンB

- ・のり
- ・玄米ごはん
- ・バナナ
- ・豚もも肉
- ・枝豆
- ・鮭

主食・副食のバランス



理想のお弁当での主食と副食（主菜・副菜）のバランスは、お弁当の半分が主食、もう半分が副食です。

副食は主菜と副菜に分けられますが、主菜と副菜も半分ずつ、すなわち、お弁当の4分の1ずつとが良くとられています。

質・量ともにバランスの良い食事をするように心がけましょう。



学校保健委員会の報告

私たち保健委員会の2年生3名は、12月19日に行われた学校保健委員会に参加しました。学校保健委員会とは、学校医や学校歯科医、学校薬剤師、保護者代表、校長先生をはじめとした先生方、保健委員会で、「生徒の心身の健康状態と健康課題の改善」をテーマに話し合いを行う会です。そこで、朝食欠食についていただいたアドバイスを報告します。

朝ご飯を食べずに登校してくる生徒がいる。
朝食欠食が続くと、体調を崩してしまう生徒や授業中頭が働かず、ぼんやりして授業を受けることになる生徒が増えるのではないかと心配。



なぜ、朝ごはんを食べてこないのでしょうか？

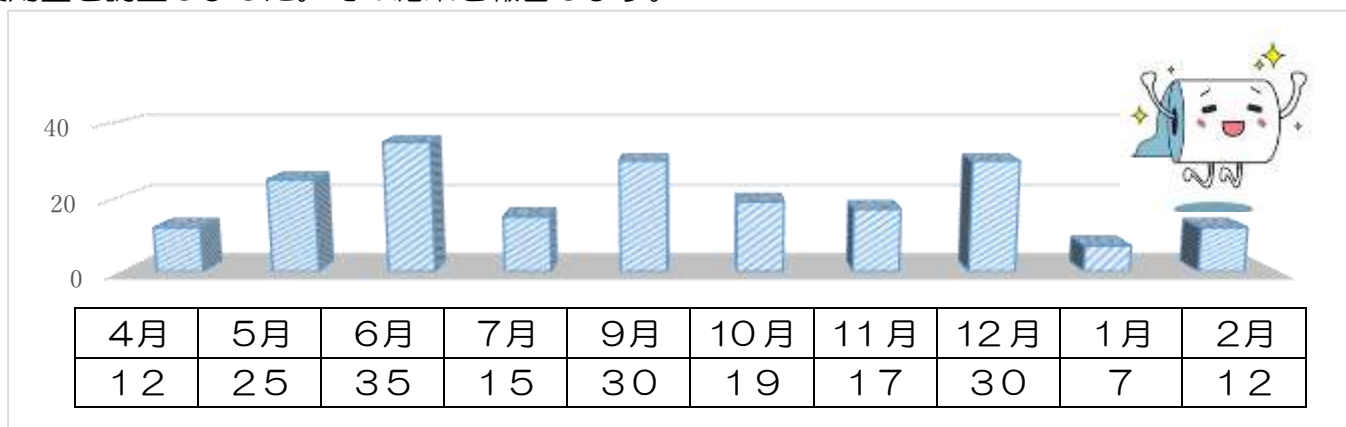
船やバスの時間が早いため、朝ごはんを食べる時間がない。
夜更かしをして朝起きられなかったり、食欲がないのが理由だと思う。



まずは、**早寝・早起**を心がけるということが1番大事！
それでも起きられない人は、**手軽なおにぎり**を作って学校へ持参するなどの工夫をすることが大切です。授業に集中するためにもしっかりと朝ご飯をたべるようにしましょう。

環境 ISO の取り組み

保健委員会は、トイレトペーパーの使用量削減を目標に掲げ、トイレトペーパーの月ごとの使用量を調査しました。その結果を報告します。



4月・7月・1月は、学校に登校する日が少なかったのもあり、トイレトペーパーの使用量もその分少ないです。しかし、6月・9月・12月は特に多いです。月ごとの差がないようになると、使用量削減につながるかと思います。トイレトペーパー使用量の削減は、一人一人の心がけが大切です。みんなで、使用量削減に努めましょう！！



みなさん、1年間を振り返ってどのような1年でしたか？健康に過ごせたでしょうか？体調不良が多かったと思う人は、新学年を健康な1年にできるよう、今から心がけましょう。また、健康に過ごせたという人は、そのまま続けていくようにしましょう。新学期に良いスタートを切れるよう、しっかりと生活リズムが整った生活を送るようにしましょう。