

# 保健だより



熊本県立天草高等学校倉岳校  
令和4年5月31日 発行  
保健委員3年 松本拓 山崎

6月も目前。高校総体に出場する人は、睡眠・栄養を十分にとって頑張ってくださいね。

さて、健康診断の結果はどうだったでしょうか？健康診断は 病気がないかを調べるのはもちろん、みなさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。健康な体をつくり、そして守っていけるように、今回は毎日の生活に取り入れやすいアドバイスを集めました。

## 健康診断の結果を生かそう！

### 健康な体を守るアドバイス



#### 身体測定

健康な体を守るアドバイス！



★ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう。

★ 朝ごはんをしっかり食べよう。



★ よくかんでゆっくり食べよう。

★ 毎日、適度な運動をしよう。

#### 太りすぎている人は…



- ・間食や夜食を控えよう。
- ・揚げ物など脂っこい食事を減らそう。

#### 痩せすぎている人は…

- ・肉や魚など、タンパク質をとろう。
- ・無理なダイエットはしないようにしよう。



#### 歯科検診

健康な歯を守るアドバイス！

★ ごはんを食べた後や夜寝る前は歯をみがこう。

★ 歯は1本ずつついでにみがこう。

★ 歯と歯ぐきの境目もみがこう。

★ 歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り換えよう。



#### 聴力検査

健康な耳を守るアドバイス！

★ 音楽は長時間聴かないようにしよう。

★ イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるぐらいの音量にしよう。



#### 視力検査

健康な目を守るアドバイス！

★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう。

★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう。

★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう。



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…

・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう。

・コンタクトレンズは正しい使用方法を守ろう。

#### 保健室からのお知らせ

6月に健康診断の結果を配付します。受診のおすす  
めが入っていた人は、でき  
るだけ早く受診するよう  
にしてください。

受診後は、保健室まで報  
告をお願いします。

## 肥満と生活



厚生労働省の調査によると、令和元年度の日本の20代以上の男性の3割以上、女性の2割以上が肥満体であるという結果が出ています。高校生は肥満になりやすい時期の一つですので、体調管理に、より一層気を遣う必要があります。肥満について正しく理解し、さらに詳しく知って、予防しましょう。



### 《太る仕組み》

食べ物を摂取すると、血液中に脂質や糖などが増え、それを脂肪細胞の一種である白色脂肪細胞が取り込むことで、細胞が膨らんだり、数が増えたりするため、私たちの体全体も太っていきます。

### 《太りやすい食べ方》

肥満になりやすい食べ方は、単に過食だけではありません。食事そのものの回数が少ない(朝食を抜く等)と、かえって肥満になる可能性があります。また、早食いはエネルギーを体内に取り込むホルモンなどが必要以上に分泌されるため、これも肥満の要因となります。



### 健康観察表忘れ度チェック（4月・5月）

- 1位：2年生（総計2回）
- 2位：1年生（総計5回）
- 3位：3年生（総計23回）



後輩の模範となるように、  
家に忘れないように  
していきましょう！

### トイレットペーパー補充状況（4月・5月）

4月：5ロール      5月：8ロール      計13ロール（1人あたり0.54ロール）

ちなみに昨年度は・・・

4月：3ロール      5月：13ロール      計16ロール（1人あたり0.47ロール）

昨年度よりも少し、1人あたりの使用量が増えているようです。

1人1人が少しずつ意識して、使用量を減らしていきましょう。



※トイレットペーパー補充時は、事務室のトイレットペーパー使用簿に記入をお願いします。