

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。



太りすぎていた人は…

- ・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。



痩せすぎていた人は…

- ・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ましょう。



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本ずついいいにみがこう。
- ★ 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ましょう。
- ★ 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。



保健だより

熊本県立天草高等学校倉岳校
令和4年7月20日 発行
保健委員 2年 中元 池田

夏はそうめんや氷たっぷりのジュース、アイスクリームなどがついつい欲しくなりますね。あまりの暑さに、冷房の効いた部屋ですっと過ごしている人も多いのではないのでしょうか。けれど、この「体を冷やす生活習慣」こそが夏バテの原因のひとつです。元気に夏を過ごすために、食事や冷房の使い方を見直しましょう！

【体の冷えが夏バテを引き起こす】

胃腸などの内臓は、通常 37 度ほどに保たれています。しかし、冷たい食べ物・飲み物を摂り過ぎたり、冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしていると、内臓の温度が下がってしまい、さまざまな不調が現れます。

【胃が冷えると…】

- ・下痢、便秘
- ・胃もたれ
- ・食欲がなくなる

【全身が冷えると…】

- ・体のだるさ、疲労感
- ・頭痛
- ・めまい、立ちくらみ

【夏バテ予防のカギ】

食事編

胃腸にやさしい食べ物

★脂質が少なく、消化に良い食べ物★

- ・うどん
- ・豆腐
- ・白身魚
- ・かぼちゃ
- ・ほうれん草
- ・にんじん
- ・バナナ
- ・リンゴ
- など

体を温める食べ物をプラス

★体を温める効果のある食べ物★

- ・玉ねぎ
- ・しょうが
- ・にんにく
- ・ネギ
- ・こしょう
- ・唐辛子
- など

冷房編

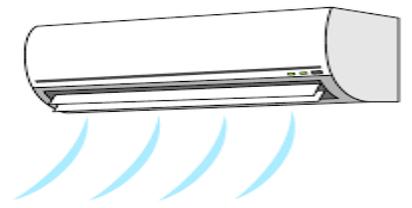
部屋の温度は 28 度を目安に

体が快適と感じる室温は 26～28 度とされています。また、室内と室外の温度差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の働きに悪影響を与えます。室温を 26～28 度に維持できるように、エアコンの温度設定をこまめにチェックしましょう。

- ・お風呂で温まろう

暑いからと言って、湯船につからずにシャワーだけはNG!

38 度くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかれば、体の芯から温まり、全身の血流もよくなります。



保健室からの
お知らせ

○夏休みを利用して治療をしましょう！！

健康診断後の受診・治療が済んでいない人は、夏休み中に必ず済ませるようにしてください。受診後は保健室に連絡をお願いします。

○スクールカウンセラー来校日のお知らせ

夏休み中は8月23日（9：00－12：00）に来校されます。保護者の方からの相談もお待ちしています。

【肥満と生活】

世界肥満連合(WOF)によると、2022年度の肥満の割合は世界的に急増し、1975年からほぼ3倍増えた。

またBMIが35~40の人は肥満のない人に比べ、新型コロナウイルス感染症による死亡リスクが40%増加する。BMIが40を超える人では死亡リスクが90%増加する。集中治療室に入れられた新型コロナウイルス感染症の重症患者の7.9%が、BMIが40を超えていたという報告が上がっている。

肥満によって起こる病気だけでなく、新型コロナウイルス感染症の死亡リスクが増加することも意識してこれからの生活習慣を改善していきましょう。

【肥満防止方法】

1. 夜間に食べすぎないようにする。
2. 1日3食、規則正しく食べる。
3. ゆっくりよく噛んで、食事に時間をかける。
4. 栄養の偏りなく、バランスよく食べる。



ちょっとした移動は歩く、エレベーターは使わないなどの運動面についても、日常生活の中で意識していきましょう!!

健康観察表忘れ度チェック (6月・7月)

- 1位: 2年生 (総計3回)
- 2位: 1年生 (総計10回)
- 3位: 3年生 (総計11回)



4月・5月に比べ、健康観察表忘れが大きく減った学年もあるようです。この調子で毎日提出を目指しましょう。

トイレットペーパー補充状況 (6月・7月)

6月: 10ロール 7月: 2ロール 計12ロール (1人あたり0.5ロール)

4月・5月は・・・

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)

4月・5月に比べて、トイレットペーパーの使用量は減っているようです。この調子で1人1人が少しずつ意識して、生活していきましょう。



※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。



保健だより

熊本県立天草高等学校倉岳校
令和4年10月27日 発行
保健委員1年 酒井

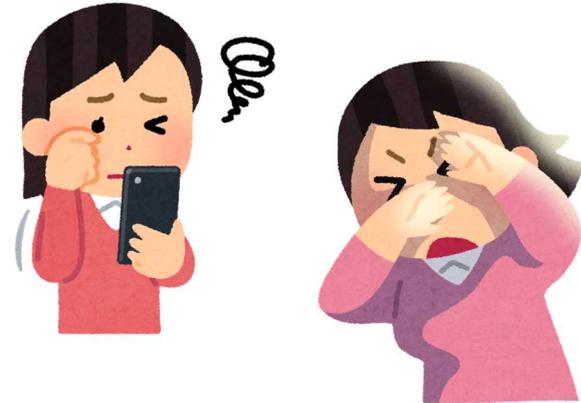
秋はもみじや読書の秋、食欲の秋など様々なものがありますが、最近花粉が多く花粉症が辛い人も多いと思います。今回は、「目について」見ていきましょう！

【インターネットが目の不調を引き起こす】

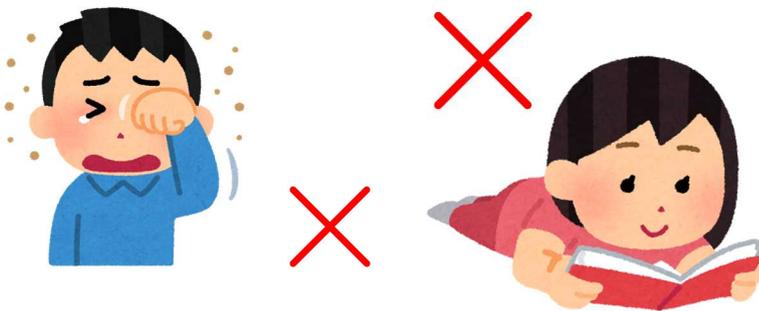
目のはたらきのことを、まとめて視機能といいますが、その主なものに視力、屈折と調節、眼球運動、両眼視などがあります。インターネットをつい長く使用してしまうと、自分の知らない間に様々な目の不調が現れます。インターネットを使いすぎると、斜視の原因となる弱視、視力の低下などの症状が現れます。皆さんの目は大丈夫ですか？自分の目が疲れていないか見てみましょう。

【目が疲れているサイン】

- ・目がゴロゴロする
- ・目が重たい感じがする
- ・目が乾いた感じがする
- ・目が疲れやすい
- ・目やにが出る
- ・目が痛い
- ・涙が出る
- ・物がかすんで見える
- ・光を眩（まぶ）しく感じる



【目を守るためには・・・】



- ・前髪が目にかからないようにする
- ・寝転んで本を読まない
- ・目をゴシゴシしない
- ・早めに寝て目を休める
- ・暗いところでインターネットを使わない

※学校でもChromebookの使用等でデジタル機器に触れる機会が増えています。デジタル機器を使用する際は、以下の2点を意識してみましょう！！

- ①30分に1回はデジタル機器の画面から目を離す。
- ②画面から目を30センチ以上離す。

【肥満と生活習慣】

肥満になると、生活習慣病である脂質異常症や、糖尿病、高血圧、突然死の原因となる睡眠時無呼吸症候群などの様々な体の不調が起こります。

【肥満にならないようにするには】

- 1 野菜や海藻類を食べる。
- 2 調理を工夫する。(例 塩分を少なくする)
- 3 食生活を見直す。
- 4 運動をする。
- 5 間食、夜食、外食を減らす。



【BMIの計算方法】

体重計(体組成計)は、自分の身長を記録させておくだけで、体重計に乗るたびに自動的にBMIが算出されます。そのため、くわしい計算方法を知らない人は多いでしょう。

実際の計算方法は $BMI = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$

ぜひ皆さんも自分のBMIをチェックしてみてください！

BMI	肥満度判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

※日本肥満学会の肥満度判定基準

健康観察表忘れ度チェック(9月・10月)

1位: 2年生(総計6回)

2位: 1年生(総計10回)

3位: 3年生(総計21回)



2学期に入り、全学年健康観察表忘れが増加しています。特に連休明け等は忘れる人が多いので気をつけましょう。

トイレトペーパー補充状況(9月・10月)

9月: 7ロール 10月: 11ロール 計18ロール(1人あたり0.75ロール)

6月・7月は・・・

6月: 10ロール 7月: 2ロール 計12ロール(1人あたり0.5ロール)

6月・7月に比べて、トイレトペーパーの使用量が少し増加しています。ひとりひとりが少しずつ意識して、年間使用量を減らしていきましょう。



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



保健だより

熊本県立天草高等学校倉岳校
令和4年12月23日発行
保健委員2年 中元 池田

11月2日に行われた第2回生徒保健委員連絡協議会に参加してきました。今年は、兵庫県こちらのケアセンターの大澤智子先生の話をお伺いしてきました。

<ストレスとは…>

変化への適応→成長の機会

今の自分にとって、何がどれくらいのストレスになるのかを知ることが、役に立つこともあります。また、この状態が続くと成長することはできますが、心と体に悪影響を及ぼすこともあります。

<ストレスへの対処方法>

あなたのストレス発散方法は何ですか。今の自分に効果のある方法を複数もつといいです。基本的なストレス対処法を紹介します。

- ・発散できることをする
 - ・誰かに話す
 - ・サポート体制を利用する
 - ・目標を設定する
 - ・いやな気持ちを書き出す
 - ・リラクゼーション技法を行う
- 等



たとえば、

発散：スポーツをする、日光浴をする、創作・作業に没頭する

目標設定：自分だけの「今日のゴール」「今週の目標」などの目標を立てる

サポート体制：コミュニケーションツール、定期面談

リラクゼーション技法の呼吸法について説明します。寝る前にやると効果があります。

- ① 姿勢を確認します。
- ② 1・2・3と数えながら鼻からゆっくり息を吸います。
- ③ 軽く息を止めます。
- ④ 4・5・6・7・8と数えながら、口から息をゆっくり吐きます。
- ⑤ 2秒間ほど空けて、②から④を繰り返します。



<やる気を出す・集中力維持のコツ>

- ・環境を整える（小さな目標に変換、好きな香りに囲まれる）
- ・メリハリが大事（こまめな休憩、身体を動かす）
- ・十分な睡眠（18歳以下は10時間の睡眠必須！）
- ・お風呂>シャワー（体をきちんと温める）
- ・運動（階段の昇降10分、早足での散歩）

ぜひ生活を見直してみてください。

感染症・インフルエンザについて

この時期は感染症とインフルエンザが流行り始めるので、感染症対策を紹介します。

飛まつ感染・接触感染を防ぐためには「こまめな手洗い」

いろいろな場所や物を触り、知らぬ間に菌がついて、その手で鼻や口を触ることで粘膜からウイルスが侵入し、感染していることがあります。だから、「こまめな手洗い」が大切です。

マスクの着用と「咳エチケット」が大切

咳やくしゃみの飛沫^{ひまつ}を飛ばさないために、マスクなどで口と鼻をおさ^{おさ}抑えて、飛沫感染防止に努めましょう。



免疫力を高める

免疫力が低下していると感染しやすくなるので、ウイルスに負けない体を作るために、十分な睡眠時間とバランスの良い食事を心がけましょう。

- 1.食事：「主食」「主菜」「副菜」のそろったバランスのよい食事を摂りましょう。
- 2.睡眠：十分な睡眠をとり、疲れはその日のうちに取りましょう。
- 3.加湿と換気：部屋の湿度を50から60パーセントに保つように加湿をし、

定期的な部屋の換気をしましょう。



健康観察表忘れ度チェック（11月・12月）

- 1位：2年生（総計0回）
- 2位：3年生（総計6回）
- 2位：1年生（総計6回）



全学年健康観察表忘れが減少しています。学期始めは忘れる人が多いですが、この調子で全員提出を目指しましょう！！

トイレトペーパー補充状況（11月・12月）

11月：1650m 12月：150m 計1800m（1人あたり78.3m）

9月・10月は・・・

9月：1050m 10月：1650m 計2700m（1人あたり117.4m）

※1ロール：150m

9月・10月に比べて、トイレトペーパーの使用量が減少しています。使用量削減へのご協力ありがとうございます。



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

2月 保健だより

熊本県立天草高等学校倉岳校
令和5年2月28日発行
保健委員1年 酒井

花粉の季節になってきました。花粉は、2～4月がピークとされています。
今月は花粉症と生活習慣病について見ていきましょう！

〈花粉症とは〉

アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎の中でもスギやヒノキなどの春の花粉が原因によるものが多い病気です。

〈花粉症の主な症状〉

主にくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血などが生じます。



〈花粉の飛散期間〉

- ・スギ: 年初から飛び始めて3月にピークを迎えて5月くらいまで飛散します。
- ・ヒノキ: スギよりも若干遅れて飛び始め、4月にピークを迎えて6月くらいまで飛散します。
- ・シラカンバ: 北海道ではシラカンバ属の飛散が5～6月にピークを迎えます。
- ・イネ科: 北海道では6～9月に飛散しますが、本州ではほぼ1年を通して飛散します。
- ・キク科: 秋の花粉として知られるキク科のブタクサ属・ヨモギ属、クワ科のカナムグラは8～10月に飛散します。

〈花粉症の対処法〉

実は、花粉症には対処法があります！



- ・帰宅後に手洗い、うがい、洗顔をすることによって花粉を洗い流す。
- ・こまめに部屋の掃除をし、花粉を外へ出す。
- ・ウール素材の洋服の着用を避ける。
- ・体調管理をし、早寝早起きを心がける。
- ・布団は外に干さずに、布団乾燥機を使用する。
- ・外出する場合は、専用メガネや、目薬を常備しておく。



花粉症は誰でもなりうるアレルギー反応なので、みなさんも花粉症には気をつけて対策しながら生活をしていきましょう。

～生活習慣病の予防～

日本は世界の中で平均寿命も長く、健康状態もいいと思われがちですが、「糖尿病」「心臓病」「脳卒中」などは年々増加しています。普段の食事や、睡眠に問題はないか、生活習慣を見直してみましょ

〈生活習慣病になる原因〉

・食生活の乱れ

脂質や塩分、糖分のとりすぎは、糖尿病、高脂血症、高血圧のもとです。

・運動不足

体を動かさないと食事後に血糖値を下げるインスリンが分泌されにくく、糖尿病、高脂血症になりやすくなります。

・ストレス

ストレスが脳に伝わると交感神経が刺激され、心拍数や血圧が上昇し、やけ食いや睡眠不足を引き起こします。

〈生活習慣病予防〉

- ・毎日3食しっかり食べる。
- ・運動をこまめにする。
- ・ストレス解消のやり方を把握しておく。



皆さんの生活習慣はどうですか?もう一度見直してみましょ!

健康観察表忘れ度チェック (1月・2月)

- 1位: 2年生 (総計0回)
- 2位: 3年生 (総計3回)
- 3位: 1年生 (総計9回)



全学年健康観察忘れが減少しています。
今年度も残りわずかです。
引き続き健康管理に努めましょ。

トイレットペーパー補充状況 (1月・2月)

1月: 1350m 2月: 1050m 計2400m (1人あたり84.8m)

11月・12月は・・・

11月: 1650m 12月: 150m 計1800m (1人あたり78.3m)

※1ロール: 150m

11月・12月に比べて、トイレットペーパーの使用量が少し増加しています。
ひとりひとりが少しずつ意識して、年間使用量を減らしていきましょ。



※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。