

ほけんだより 5月

徳島県立脇町高等学校

2016. 5. 20

あっという間に5月下旬。中間テストもあり、疲れがたまっている時期ではないでしょうか。

勉強や部活動で忙しいときこそ、たまには自分の好きなことをしたり、リラックスしたりする時間を作ることが大切です。ストレスや疲れで体調を崩してしまわないよう、心にも余裕を持って過ごしましょう！

健康診断の結果から生活をふりかえろう

視力低下		むし歯・歯肉の異常・歯周病	
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。	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		体重の急な増減	
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。	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。



姿勢に気をつけよう!

内科検診の際、姿勢に注意するよう指導を受けた人がたくさんいました。勉強しているときや、スマホに集中しているとき、猫背になっていませんか？姿勢が悪いと・・・↓↓

- ・目と、本やスマホの距離が近くなる
- ・長いあいだ姿勢が悪いと、骨にも影響する
- ・内臓が圧迫される
- ・首や肩に負担がかかる



座ったときの正しい姿勢は

- ・椅子に深く腰掛けて、背筋を背もたれに合わせてしっかり伸ばす
- ・椅子に座ったとき、床に足がぴったりとつく
- ・机とお腹が離れている

あれ？ 〇〇
なんかちょっと疲れてる？

新しい環境で頑張る日が続き、そろそろ疲れが出る人も。やる気がでなかったり、眠れなかったり、頭や胃の調子が悪かったり・・・そんなときは、一度試してみてください。

ぬるめのお風呂に
ゆっくりつかる

いつもと違う場所に
出かけてみる

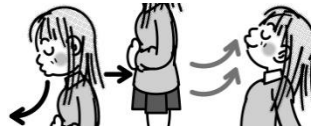
音楽を聴く

ペットと遊ぶ

リラックス できる呼吸法

からだの力を抜いてお腹をへこませながら口で息をゆっくり吐く。吐ききったら鼻から息を思いきり吸い込む

自律神経のバランスが整います。



5月31日は「世界禁煙デー」です！

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定めた「世界禁煙デー」です。日本でタバコを吸う人の割合は、男性 31.0%、女性 9.6%です。（2015年の調査）

タバコの3大有害物質

- ・ニコチン・・・タバコをやめられなくする原因物質。血管を収縮させる。
- ・ タール・・・発がん性物質。通り道の細胞にダメージを与える。
- ・一酸化炭素・・・血液中の酸素を運ぶ力を弱くして、全身を酸欠にする。



ドーパミン
美味しい!

ニコチン

タバコがおいしいと感じる仕組み

喫煙により体内に摂取されたニコチンは、脳に働きかけドーパミンを放出します。ドーパミンによって脳は快楽を覚え、緊張が和らぐなどの効用を感じるようになります。反対にニコチンが切れた場合は、イライラ・落ち着かない・欲求不満・怒り・体がだるいなどの症状が現われます。

吸わないあなたの健康も危険にさらされています。

「自分は吸わないから大丈夫」は大きな間違いです。喫煙は、吸っている本人はもちろん、周りの人にも悪影響を及ぼします。すぐに現れる症状としては、目や喉の痛みなどがあります。心拍数が増えたり、咳込んだり、手足の早先が冷たくなったりする症状が現れる人もいます。

タバコが招く主な病気

肺がんなどのあらゆるがん、循環器系の病気（狭心症・心筋梗塞）、呼吸器系の病気（肺気腫・慢性気管支炎）などがあります。また、歯周病にもなりやすくなります。