

ほけんたごより



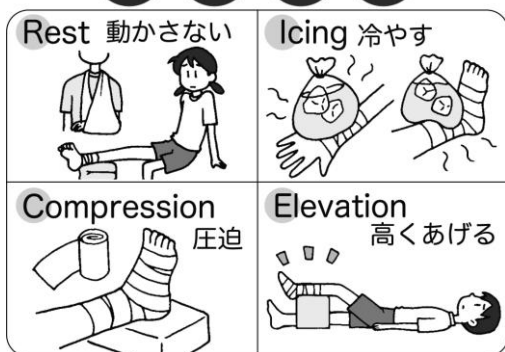
徳島県立脇町高等学校
2016.8.30

夏休みは楽しく過ごせましたか？まだまだ暑い日が続いていますね。2学期は、脇高祭や修学旅行など行事が続きます。夏休みに生活習慣が乱れてしまった人は、立て直す努力をしていきましょう！



体育祭では、慣れない運動のせいでケガをする人もいます。基本の処置をしっかりと覚え、ケガを最小限におさえましょう。

RICE



基本ですので覚えておきましょう！

肉離れ

処置：RICE

注意点：断裂がひどいと、筋肉が固くなり、ひざの動きが悪くなることもあります。病院でしっかりと圧迫を。くせになりやすいので、予防のウォームアップはしっかりと。

こむらがえり

処置：◆ついている筋肉とひざをゆっくり伸ばす（つま先を上げるように）

◆ついている筋肉を強く圧迫する

◆ついている筋肉の周りをやさしくマッサージする

注意点：くせになりやすいので、ウォームアップとクールダウンをしっかりと。

みなさん、本校には3台のAEDが設置されていることを知っていますか？いざというとき、すぐにAEDを用意できるように、設置場所は必ず把握しておいてください。



困ったときの緊急連絡番号

118・・・海でのトラブル発生時に

171・・・災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音、再生ができます。



保健室からの お知らせ

春の健康診断の結果をふまえ、夏休み中に病院を受診した人は、「受診報告書」を保健室に提出してください。異常があったにもかかわらず、まだ受診をしていない人は、速やかに受診をしましょう。2年生は修学旅行も控えています。健康診断結果は異常がなかった人も、心配な点がある人は、病院でみてもらい、不安は取りのぞいておきましょう。

夏バテからからだを守るには


かぼちゃ β-カロテン、ビタミンC・E、カリウムがいっぱい。皮や、皮に近い部分、わたに栄養が豊富なので、なるべく捨てないで使いたいですね。

なす ミネラルやポリフェノールが、からだの調子を整えます。からだを冷やす作用もあるので、暑い季節にはぴったりです。




トマト 高い抗酸化作用のあるリコピンが、赤い色に含まれています。



うなぎ うなぎは、高たんぱくでビタミンも豊富。夏のうなぎは脂ののりが程よいそうです。

飲み過ぎに注意!!  糖分のとり過ぎは、夏バテだけでなく、肥満や生活習慣病の原因になります。

500ml入りペットボトルの清涼飲料水に含まれる砂糖の量
(飲料は一例/3g入りスティックシュガーに換算)

<p>コーラ : 57g</p>  <p>19本</p>	<p>オレンジジュース (果汁30%) : 50g</p>  <p>16.6本</p>	<p>スポーツドリンク : 30g</p>  <p>10本</p>
--	---	---

参考: 「五訂日本標準食品成分表」 文部科学省

ここをチェック!!

■栄養成分表示
100g当たり

エネルギー	○○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
ナトリウム	○mg



「炭水化物」と表示されている部分が、含まれる糖分の量を示しています。

脇高祭 2 日目に 献血バスがきます!!!



9月9日(金) 9:20~11:00

400ml 献血の条件・・・男子17歳～ 女子18歳～ 体重が50kg以上あること

先日、対象生徒のみなさんに、文書を配付しました。献血をしてみたいという人は、保護者ともよく相談し、献血同意書を担任の先生に提出してください。

血液は、まだ人工的に造ることができません。また長い期間にわたって保存することもできません。今回、献血にかかる時間は25分程度。わずかな時間で、救える命があります。献血に協力したい人も、そうでない人も、この機会に、献血についての理解を深めましょう。

「健康力アップ30日作戦」の提出について

夏休みの課題であった健康力アップ30日作戦は、実践できましたか? 毎日記録をつけるのは、意外と難しいものです。この課題は、全員提出です! 担任の先生に出してください。

