

# ほけんだより 5月

徳島県立脇町高等学校

新しい学年が始まり1ヶ月以上経ちました。そろそろ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 ▶▶▶▶▶

### 体重が減っていた

**アドバイス** BMIが18.5未満なら痩せすぎかも。  
無理なダイエットはしていませんか？本当に効果的な  
ダイエットは、

- 栄養バランスを考える       3食規則正しく
- よく噛む                               適度な運動

BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))

18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25以上	肥満

### 体重がすごく増えていた

体重の増加は、身長伸びとのバランスが大事。BMI  
でチェック！

**アドバイス** BMIが25以上なら生活の見直しが必要  
です。

- 早食い     ドカぐい     運動不足
- 夜食       糖分、脂肪分の多い食事
- ドラドラぐい

などに当てはまれば改善しよう！



### 貧血気味だった

**アドバイス** 無理なダイエットや食生活の乱れなどで、  
血液中の鉄分が不足します。鉄欠乏性貧血を改善するた  
めの食事は・・・

- 3食規則正しく
- 鉄分を多く含むものを食べる

(レバー、小松菜、ひじき、納豆など)



### 視力が落ちていた

**アドバイス** スマホ中毒かも、と思う人は、視力低  
下の他にこんな症状はないですか？

- 近くにピントが合わない
- 小さい字は少し離すと見えやすい
- 薄暗いと見えにくい

これはいわゆる老眼と呼ばれる症状で、スマホの使  
い過ぎも原因になります。



### 脊柱側弯症に注意



内科検診時、姿勢を注意された人がたくさんいました。正常な背骨はまっすぐですが、側弯症では左右に曲がってしまうことがあります。姿勢の悪さなどによって起こる一時的なものもありますが、側弯症の多くは「突発性側弯症」と呼ばれる、ねじれを伴うものです。特に思春期や、女子に多いとされています。まず姿勢に気を配りましょう。



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

## 障害が増加している「運動器」

近年、運動をほとんどせず、体の柔軟性に欠ける人がいる一方、部活動などで運動をやりすぎて筋肉、関節などの運動器に障害が出る人が増えていて問題になっています。内科検診時の保健調査でもセルフチェックをしたと思いますが、日頃から自分の体の状態をよく観察しましょう。早期に異常を発見し、対策を講じることで重症化を予防できます。

運動器とは・・・筋肉、腱、靭帯、骨、関節、神経系などの運動に関わる組織・器官のこと

腕・・・手を伸ばしたり、曲げたりすると痛みがある→野球肘などの疑い

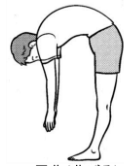
肩・・・バンザイしたときに痛みがある→野球肩などの疑い

腰・・・腰を曲げたり、反らしたりしたときに痛みがある→腰椎分離症、腰椎椎間板障害などの疑い

脚・・・片脚立ちしたときに痛みがある→股関節の疾患などの疑い

しゃがみこんだときに痛みがある→オスグッド病などの疑い

★障害はあくまで可能性なので、正確な検査、診断は整形外科を受診してください。



### 「結果のお知らせ」を

(治療勧告書)

受け取ったら、医療機関へ

学校の健康診断で行うのは、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。必要と判断された人には通知を出しますので、なるべく早く病院に行きましょう。受診後は、結果用紙を保健室まで提出してください。

### みなさん！脇町高校のAEDのある場所、わかりますか？

- ① 本館2階 進路室横の廊下
- ② 体育教官室
- ③ 体育館玄関横(自動販売機の横)

以上の3箇所にあります。いざというとき、AEDをすぐ持っていけるように、どこに設置してあるかを知っておいてください。



### 日本スポーツ振興センターの災害共済給付について

「学校の管理下」で発生した災害(負傷・疾病・障害など)に対して、保護者に医療費や見舞金などが支払われるものです。「学校の管理下」とは、授業中や部活動のほか、休み時間や登下校中も含まれます。

初診から治癒するまでの支払いが1500円以上のときに請求することができます。請求に必要な用紙は保健室にあるので、取りに来てください。

