

# Health Information

No.105 09.7.2  
明成高等学校 生徒保健委員会  
校長 加藤 武司  
仙台市青葉区川平2丁目26番1号

いよいよ本格的な夏の到来です。一段と暑さが激しくなると、体調を崩す人も見うけられます。特に熱中症になる事故が目立ってきます。正しい予防法で熱中症を防ぐことは可能といわれています。各部活動での練習中は、特に気をつけましょう。

また新型インフルエンザについては全世界の人々が免疫をもっていません。したがって感染力は急激に拡大する恐れがあると懸念されています。正しい知識と情報を早くキャッチして冷静に対応しよう。一度インフルエンザ対策について、確認しておきましょう。

夏休みもめどです。「どのように、休みを有効に利用すべきか」あなた自身の目標達成へのチャンスになるよう有意義な夏休みをしましょう。

7月の保健目標

- 夏の健康
- 熱中症に気をつけよう
- 新型インフルエンザQ&A
- 誘惑に負けない心を、つくらう

おめでとうございます東北インターハイ出場！

バスケットボール男子第1位(東北、インターハイ) 女子第2位(東北大会) 体操男子団体第7位(東北、インターハイ) 女子団体第2位(東北大会) 個人(3-8)大友さつき(東北インターハイ) 陸上部6種目8人東北大会出場。その結果4名インターハイ出場。円盤投げ第2位(3-9)小原雅貴 3000m障害第4位(2-8)池田紀保 1500m第4位(2-8)村山絃太 円盤投げ第6位(1-8)中村大樹 宮城県代表として悔いのない試合を!

## 21年度 定期健康診断の結果から～血液検査～(名)

	要注意	要再検	要医療	計 (%)	昨年%
貧血	81	0	10	91 (8.4)	7.8
コレステロール	74	55	0	129 (11.9)	11.4
白血球	93	20	0	113 (10.4)	11.2
計	248	75	10	333 (30.7)	30.4

血液検査の受検者1083名のうち、要注意、要再検、要医療と診断された人は333名(30.7%)で昨年、(30.4%)と比較するとほぼ横ばい状態となりました。しかし項目別にみると昨年より貧血は0.6%コレステロールは0.5%増加傾向にあります。血液検査で要注意、要再検、要医療と指摘された人は食生活の乱れ、運動不足などの要因からなる生活習慣病を予防するために必ず医師と相談の上、食事、運動等を毎日、日常の健康生活を管理しましょう。なお治療報告書を担任へ提出しましょう。

**貧血(8.4%)**: 要注意81名 要医療10名の方は早急に医師と相談しましょう。成長期は鉄欠乏性貧血の人が多く鉄分不足の為鉄欠乏状態となり、めまい、息切れ、手足のしびれなど発症します。鉄分を多く含む食品(ひじき、焼のり、ひよこ、緑黄色野菜)などしっかりと食べて特に食事には鉄分の吸収をよくするビタミンCを一掃に摂りましょう。

**コレステロール(11.9%)**: 要注意74名 要再検55名の方は将来動脈硬化を起こす要因が高い人です。早急に医師と相談しましょう。肉より魚、野菜を食べ、油の多いものはさけ、大豆製品を食べましょう。清涼飲料水の飲みすぎに気を付け、間食は少なくする。バランスのよい食事、適度の運動を心がけましょう。

**白血球(10.4%)**: 要注意93名、要再検20名。今年度は昨年より、減少傾向ですが、早急に医師と相談しましょう。体内に炎症のある場合、運動選手など、疲労の激しい時、精神的に不安の時なども増加します。

NO DRUG!! タバコ、酒、シガー、大麻、薬物など誘惑に負けるな、断わる勇氣! 強い意志! 絶対近づくな!

7月の行事

7/1(水) 国民安全の日	7/4(土) 松操会総会	7/10(日) 1年進路ガイダンス
7/10(金) 成績郵送	7/11(土) 学習相談日	7/12(日) NHK学園
7/17(金) 授業終了の式・全校勤労	7/18(土) 夏季休業(7/25)	7/18(土) 調理科:夏のオープンスクール
7/20(月) 海の日	7/24(金) 夏のオープンスクール	

## 熱中症に気をつけよう!

熱中症って? 高温多湿の中で起こる障害で大きく4つの症状に分けられます。

- 熱失神: めまい、唇のしびれ、呼吸数の乱れ、顔面蒼白など。
- 熱けいれん: 大量の発汗、足腕のけいれんなど。
- 熱疲労: 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気など。
- 熱射病: 呼びかけに反応しない、発汗消失、手足が動かないなど。

## 熱中症の予防

1. 急な暑さに体をゆくり慣らす。
2. 体調の悪い時は運動をさける。
3. 服装は吸湿性、通気性の良いものを。
4. 暑い時間帯は激しい運動をさける。
5. こまめに休憩し、水分を15~20分毎に補給。スポーツドリンクなど塩分の含まれた飲物を飲む。

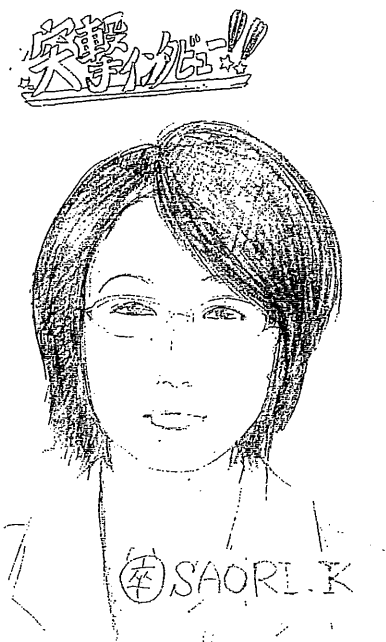
## 熱中症にかかったら

1. 涼しい所に移動、衣服をゆるめて寝かせる。
2. 体の冷却、濡れたタオルを当て、うちわで扇ぐ。太い血管(首の両サイド、両わきの下、両足のつけ根)を冷やす。
3. 水分の補給。けいれんのある時、スポーツドリンク又は0.9%の塩分が入った生理食塩水をゆくり飲ませる。意識のない時、発汗消失、吐き気のある時は水を与えず、まず救急車を呼びましょう。

夏休みは治療のチャンス! 健康診断の結果治療するように提示された人は8/1までに治療報告書を担任に提出すること。

7月号は、家庭科授業担当、さらにecoライフの授業もされeco検定への取り組みに力を入れている、郷家 奈保美先生を訪問することになりました。

- Q1. 先生の健康法は何ですか。  
A. 毎日、アスコルビン酸(ビタミンC)とハチミツを混ぜたサプリメントを飲んでます。なので、実年齢より若く見られることが多いです(笑)
- Q2. 先生の趣味は何ですか。  
A. 多趣味です。文化服装専門学校の夜間生で、週3回洋裁の勉強しています。そして、アニメ大好きです。ディズニーリゾートには年2回以上行ってます。などなど、つきない程あります。
- Q3. 先生の宝物は何ですか。  
A. 笑顔のかわいい生徒たちです♥と、大学4年の時の誕生日に携帯の留守録に父親から「朝言えなかったけど、誕生日おめでとう」と入っているその携帯。捨てられません!!
- Q4. 最近「大学生が飲酒の上で女性を暴行した」という事件が報道されましたが、先生は男女の交際についてどのようにお考えですか。  
A. モラルと、コミュニケーション不足が見られると思います。また、自分の秀を上手に表現出来ない人が多くなってきているように見られます。お互いを知ること、お互いを思いやること、男女の交際も人付き合いもコミュニケーションをとれただけしたことによって問題は解決されるのでは?と考えます。
- Q6. 地球と自然環境の破壊についての問題が最近クローズアップされ、人間が人間生活をだめにしてゆくことのメカニズムについて、保健委員会でも取り上げていこうと思います。是非先生のお考えを聞かせて下さい。  
A. あなたは便利で、ドラえもんのようなロボットもいる未来がいいですか? それとも不便でも昭和初期のように自然が多く隣近所が協力し合う未来がいいですか。私が考える環境問題は、将来人間が2つの未来のどちらを選ぶかということだと思います。2つが合わさった未来が一番ベストなのですが、化石燃料(石油やガスなど)を使い続けるかぎり無理と考えます。未来をどうしたいですか?
- Q7. 明成生へのメッセージをお願ひします。  
A. 「いつもこうだった...」と思っ後悔するのをも勉強です。失敗するから、しないように考えるのです。たくさん、いろんな経験をして下さい。



Q5. 先生は男女の交際についてどのようにお考えですか。  
A. モラルと、コミュニケーション不足が見られると思います。また、自分の秀を上手に表現出来ない人が多くなってきているように見られます。お互いを知ること、お互いを思いやること、男女の交際も人付き合いもコミュニケーションをとれただけしたことによって問題は解決されるのでは?と考えます。

## 新型インフルエンザQ&A

- 新型インフのワクチンはあるの?...なし。現在開発中です
- 季節のインフにかかった時、新型インフの免疫は?...つかない
- 特別な症状があるの?...季節のインフと同じ。咳、発熱(38℃以上)全身のだるさ、関節痛など
- 効果的な薬はあるの?...タミフルが使用されている
- 豚肉は食べて良いの?...大丈夫。十分な加熱を
- 国内の流行が広まった時...情報に注目し、外出の自粛など、制限されることあり
- 発症が疑われた時は?...高熱などの時は、現在は、一般医療機関で診療を行い、検査者と区別して診療

...ご協力ありがとうございました。

全国の「新型インフルエンザ」感染者 1001人  
宮城県 3人  
(09.6.25現在)

持病のある人、抵抗力のない人は注意しよう!

保健室利用状況 (6月26日)	科・コース	利用数	% (先月)	在籍数
	調理	120	40.0 (46.3)	300
	介護	129	▲89.6 (55.6)	144
	IT	51	40.4 (35.7)	126
	デザイン	48	54.5 (37.5)	88
	総合	183	▲77.9 (48.1)	235
	健スポ	22	10.6 (15)	206
	合計	553	50.3 (40.1)	1099

今月は血液検査の結果から生活習慣病になりやすい状況についてお話ししました。

編集 食生活の片寄りや運動不足の人は要注意です。夏休みは青少年の犯罪集が多発します。特に酒タバコ、麻薬の誘惑に負けない強い意志で健康生活を心がけましょう。

記 編集委員: 保健委員長、副委員長、各保健委員(2-2)(2-3)(3-1)(3-2)(3-3)(3-4)

参考資料 「健」健康教室7月号