

# Health Information

No.193 17.7.3  
明成高等学校生徒保健委員会  
校長 佐々木 稔生  
仙台市青葉区川平2丁目26番1号

7月号は調理科の実習助手として勤務している、門脇真美先生にインタビューしました。

Q1:先生の健康法は何ですか  
A.栄養のバランスがよい食事をとることです。

Q2:趣味はなんですか  
A.小学校2年生から続けているスキーです。家族と行くこともあります。

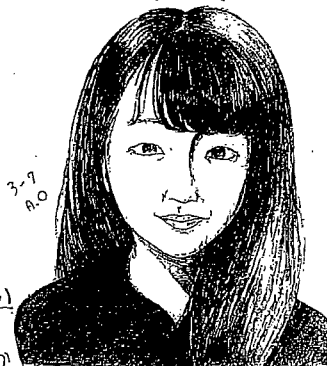
Q3:先生の宝物はなんですか  
A.家族と友人です。

Q4:先生の悩みやストレス解消法を教えてください  
A.歌が好きなので、思いっきり歌う事です。

Q5:先生は高校生時代をどのようにすごしましたか  
また部活動でされていたことや夢はありましたか  
A.生徒会とコーラス同好会で活動していて、様々な経験をさせていただきました。毎日が充実していました。

Q6:夏にオススメな食材はありますか  
A.梅干しです。夏に不足しがちな塩分と酸を摂取できます。パスタを作る際に梅のドレッシングを使うなど、アレンジを加えてもいいかもしれません。

Q7:明成の生徒へのメッセージをお願いします  
A.謙虚な気持ちを持ち、何事も一生懸命に取り組み、悔いのない高校生活を送ってください。



今月の下旬には夏休みに入ります。夏休みの過ごし方は、これからの学校生活に大きく影響します。「部活動を頑張る」「毎日勉強に取り組む」等の目標を立て、達成に向けて取り組んでいきましょう。  
夏休み明けに、皆さんの成長した姿をみられることを楽しみにしています。

## 7月の保健目標

今年は夏バテ知らずで乗り切ろう  
・規則正しい生活習慣 ・熱中症予防 について  
誘惑に打ち勝とう  
・飲酒 ・喫煙 の言について学ぼう



☆夏休み中に治療を受けよう☆

健康診断で見つかった病気が夏休み中に治すようにしましょ!

- ・おし歯・歯周炎のある人、血液検査で貧血、コレステロール、白血球に異常のある人 など...

## 夏バテ予防は生活習慣の見直しから

夏休みも生活リズムをくずさない	朝食をきちんと食べる	クーラーにあたる時間はホドホドに	汗をかいたら水分補給

## 熱中症にならないために

無理をしないことはもちろん、40分に1度くらいは休憩	水やスポーツドリンクなどで適切な水分補給	規則正しい生活をして体調を整える	体調の優れない日やケガをしたときは運動しない

※もし具合が悪くなったらすくに医師のよい日かげで休んで先生に知らせてください。

## 甘くてお酒です。

「ジュースみたいに甘くて飲みやすそう」「勧められて断れなくて...」お酒などのアルコール類にふれるきっかけはさまざまですが、未成年のみさんの飲酒は法律で禁止されています。また、お酒を飲むことで出る悪い影響もあります。

- ◎酔や体の発達や成長が遅れてしまう
  - ◎内臓の調子が悪くなる
  - ◎急性アルコール中毒が起き、命にかかわる場合がある
  - ◎アルコール依存症になる
- 友だちやまわりの人に勧められても「私は絶対に飲まない!」という意志をもち、断るようにしましょう。



## 夏の布直症 冷房病にご用心!

クーラーの効いた部屋に長くいると、手足の先が冷たくなることがあります。これは、からだの中が冬と同じ状態になっているサインです。実際の季節とからだの中のズレが大きくなると、体温調節のしくみがうまく働かなくなります。それが冷房病です。冷房病の症状には、手足の冷え・だるい・頭痛・肩こり・イライラ・不眠・などがあります。

- ・予防と対策
- ◎室内と室外の温度差は5度以内に。
  - ◎お風呂はシャワーで済ませず、湯ぶねにつかろう。
  - ◎エアコンの吹き出し口は部屋の低いところや天井の上向きに設定。

同じ室内にいる人が「寒い」と感じない温度に設定するのもクーラー利用のマナーです。クーラーを買って快適な夏を過ごしましょう!



### 7月の行事

7月1日(土)オープンスクール 7月2日(日)ビジネス文書検定・プレゼンテーション検定  
7月8日(土)介護科(1-4)・調理科授業 7月9日(日)HP作成検定  
7月12-13日(水・木)介護実習(2-4)  
7月15日(土)介護科(3-5・2-4)調理科授業・情報デザインPTA研修会  
7月17日(月)海の日 7月20日(木)授業終了の式・全校勤労  
7月21日(金)夏休み(～8月18日) 7月22日(土)仙台大学入試説明・施設見学  
7月27日(木)夏期講習(～8月2日)・介護科授業(1-4)  
7月28日(金)南東北インターハイ(～8/20)  
7月31日(月)みやぎ総文祭(～8月14日)

### 保健室利用状況 (6月)

学年	利用数	比率
1学年	112 人	33.2 %
2学年	122 人	37.7 %
3学年	137 人	40.1 %

※募集後記  
最近の夏は汗が止まらず、お風呂も毎日入浴して、体調を整えよう。体調不良の際は、早めに先生に相談しよう。夏は健康で過ごそう!

### 水難事故に気をつけよう

夏休みを機に、海水浴に行くことがあると思います。その際には十分に気をつけましょう。昨年は発生件数・死者数・行方不明者数とも、過去5年間で最多となっており、発生場所のほとんどが海です。遊泳禁止などの場所には絶対に入らないようにしましょう。

- 3-6 松岡翔太 3-6 後藤 修哉
- 3-7 石垣 杏美 3-7 菅原 佐世香
- 3-8 柴崎 卓海 3-8 藤川 拓人
- 3-9 高野 梨人 3-9 水口 零

## ～タバコの三大物質～

- ニコチン**・・・強い依存性があり、タバコがやめられない原因物質! 血管の収縮や心拍数の増加を引き起こします。
- タール**・・・いわゆる「ヤニ」で、多くの発ガン物質が含まれています。煙の通り道(口やのど、肺など)の粘膜にくっつき、そこで細胞にダメージを与えます。
- 一酸化炭素**・・・ヘモグロビンと結びついて、血液の酸素運搬機能を妨げ、全身が酸素欠乏状態になります。

タバコは副流煙によって周りの人の健康にも大きな影響を与えます!

誘惑に負けないで! 何があっても絶対吸わない!