

Health Information

11月7日には「立冬」となり、暦の上では冬となります。朝晩の冷え込みと共に紅葉も一段と美しさを増してきました。
 今月は各学年とも大切な行事が次々に入ってきます。寒さに負けないよう、服装を工夫する等の対策をしていきましょう。

No.196 17.11.6
 明成高等学校 生徒保健委員会
 校長 佐々木 稲生
 仙台市青葉区川平2丁目2番1号

11月号はこれからの活躍が楽しみな、生徒会長の市川神愛に

インタビューしました。

Q1:市川さんが健康でいるために心がけていることはありますか

A.よく食べて、いっぱい寝ることです。(笑)

Q2:趣味や特技はなんですか

A.趣味は映画を見たり、DVDを集めることです！最近の本を読んだり、お笑いをみることにハマっています。得意科目は美術関係の教科です。

Q3:宝物はなんですか

A.部活の大会前日に部員同士で交換した手紙です。

Q4:悩みやストレス解消法を教えてください

A.ストレスの解消法は家族と話をしたり、友人とご飯に行ったり、お出かけすることです。

Q5:新体制での生徒会がスタートしましたね。生徒会長として、よりよい明成高校を作るために考えていることをお話しください。

A.今まで以上に生徒のみなさんがより良い学校生活を送れるように、全力でサポートしていきます。

Q6.明成の生徒へのメッセージをお願いします

A.これから約一年間、生徒会長を務めることになりました。皆さんに選んでいただいたからには、精一杯学校を盛り上げられるように頑張っていくので、応援・ご協力をお願いします。



3-7
9.0

11月の保健目標

- ① 風邪の予防
 ~感染拡大を予防しよう~
- ② 夕暮れ時の危険性
 ~前を見て歩こう~
- ③ 歯科の定期通院の必要性
 ~痛くなくても歯科に行こう!~

「ただの」かぜ?油断は禁物です!



いよいよ冬本番も間近となり、かぜ・インフルエンザの流行も始まりつつあるようです。校内でも、せきやくしゃみがちらほら聞かれるようになりました。

みなさんくらの年齢では、体調の自己管理ができるようになってきますが、その反面、初めはかぜっぽい感じなど、熱い不調や病気の兆候があっても「大したことはない」「ほっておいてもすぐ治る」など、自己判断に頼りすぎる傾向もしばしば見受けられます。

かぜの症状自体はそれほど深刻でなくても、重症化することもあるほか、長引けば体力や抵抗力が落ちて他の病気にかかりやすくなります。また例年、この時期は感染症が猛威を振るいますが、集団生活の場である学校ではよりいっそう、感染する可能性について認識する必要があります。

自分の状態をしっかりと把握すること、そしてどう対処するべきかを考えて正しく行動できることが、自身だけでなく家族や友だちなど、大切な人の健康にもつながっていくのです。

カフェインを取り過ぎていませんか

眠気覚ましに珈琲を飲んだり、元気を出すためにエナジードリンクを飲んだり、カフェインが入った物を摂取する機会があると思います。そんなカフェインですが、近年カフェインの過剰摂取で救急搬送されている人が増えていることを知っていますか。

日本中毒学会によると、2011年から5年間で少なくとも101人がカフェイン中毒症状で救急搬送され、7人が心停止、うち3人が死亡しています。カフェインは少量だと問題ありませんが、過剰に摂取すると中毒症状をきたします。現在、日本ではカフェインの摂取基準は定められていません。しかし、一度に1g以上のカフェインを摂取すると激しい吐き気やめまいがおき、心拍数が増えたとされています。また、心停止に至った人はいずれも6g以上をとっていたそうです。

適度な摂取であれば、カフェインは害があるものではありません。ただし、摂取しすぎには要注意!特に近年は錠剤やドリンクなど、カフェイン含有量が多い商品が出ており、適切な使用が求められます。「疲れた」「眠い」と思っている時は、カフェインに頼りすぎたのではなく、まずは生活を見直すことから始めてください。その上でカフェインと上手につきあっていきたいです。

種類	1杯あたりの含有量	100mlあたりの含有量
玉露(150ml)	150mg	10mg
煎茶(150ml)	35mg	90mg
抹茶(150ml)	65mg	15mg
ココア(500ml)	50mg	0mg
ココア(150ml)	45mg	30mg
紅茶(150ml)	30mg	20mg
緑茶(150ml)	50mg	50mg

※カフェインの摂取量は、その日にとった総量です。400mgの摂取量を超えている場合は注意が必要です。

目が覚める時間が早く過ぎてしまったこの時期は夜間の起立は注意して、夜間トイレの回数が増える等、外を歩く際には注意が必要とする。お気を付けて、お過ごしください。

狙われているのが見えないの?



歩きながらスマホでお話しているAちゃん。スマホの画面に夢中になっていて、背後からの人影に気づかず...

最近ではスマホを持つ学生も増えてきました。しかし、注意したいのは「歩きスマホ」を狙った犯罪。自分の周りに注意が向けられていないので、痴漢やひったくりなど、犯罪者のターゲットになりやすいのです。「歩きスマホ」の女子生徒を狙った事件も起きています。

よく見て! 犯罪者が狙っているのは、「歩きスマホ」のあなたですよ。

保健室利用状況 (10/1~10/26)

学年	利用数	比率
1 学年	144 人	44.9 %
2 学年	98 人	31.3 %
3 学年	154 人	40.7 %



せきやくしゃみがでてくる人はマスクをして下さい。

ロケエチケットにご協力をお願いします。

11月の行事

- 11月1日(水)仙台大50周年記念式典
- 11月3日(金)PTA研修会・文化の日
- 11月4日(土)介護3年授業
- 11月5日(日)食物検定
- 11月11日(土)介護(2-4・3年)調理科授業
- 11月12日(日)色彩検定 食物検定
- 11月13日(月)全校集会
- 11月18日(土)合唱とアンサンブルの集い
- 11月20日(月)振替休日※11月18日介護(3-4)模試
- 11月21日(火)2年中間考査 (~11/24)
- 11月23日(木)勤労感謝の日
- 11月25日(土)介護3年授業
- 11月26日(日)調理・情報修学旅行(~11/30)ビジネス文書実務検定
- 11月28日(火)介護・デザイン・総合・徳スポ修学旅行 (~11/31)
- 11月29日(水)1・3年中間考査 (~12/1)

風邪をひきやすい季節になりました。風邪にかからないように、栄養、睡眠、十分な休息を心がけて健康管理をしっかりし、健康にお過ごしください。

11月23日は勤労感謝の日です。ふたひたない感謝の気持ちを両手に伝えてあげてください。

- 206 菊地 梓陽 水野 遥登
- 207 中田 珠奈 小池 仁斗
- 208 阿部 怜奈 飯野 隆
- 209 高橋 愛梨 伊東 優也

かぜをひいたときのポイント

- 解熱剤はむやみに使わない
 熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし高熱が続くと体力を消耗するので解熱剤を下げます。
- お風呂に入ってはダメ
 体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿もどくにいいです。ただし嘔吐や下痢、高熱があるときは入らないほうがいいでしょう。
- 厚着で汗をだすと治る
 熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗します。
- 水分をこまめにとる
 食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。発熱のために汗も多く出るので、水分の補給は大切です。

歯医者さんに行くのが怖いとき?

「むし菌になった時」と答えるのは日本人。スウェーデンではむし菌予防のためにいきます。

80歳の人のデータを見ると、日本では20人以上歯が残っている人は約40%。そして残っている歯の平均本数は約14本(平成23年厚生労働省調査)。年々増えてはいますが、スウェーデンではすでに平均20本を超えています。予防の大助かりがわかります。ちなみに歯の数20本はなんでもおいしく食べられる数字です。日本の老人に若い時からすればよかったことを聞くと、上位に歯の定期検診が挙げられるそうです。後悔するより、予防のために歯医者さんに。