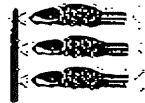


# Health Information



No.202' 18.5.2  
 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26番1号

新学期が始まって約1ヶ月が過ぎました。新しい環境の中で続いていた緊張が一段落し、そろそろ疲れがでてくるころかもしれません。「からだにだるい」「やる気がでない」「食欲がない」といった症状はありませんか。思い当たる人は、十分な休息が必要です。運動したり、歌を歌ったり、美味しいものを食べたりするとよいそうです。

## 5月の保健目標

一日の生活リズムを大切にしよう

・3食しっかり食べよう

たばこの害を知ろう

・たばこがガンの原因となる可能性があることを知ろう



## 一日の生活リズムは3食の食事から

私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われ、足りなくなってしまうためです。

朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだを目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているため、朝食で摂取すれば朝から勉強や仕事に集中できます。朝食は一日をいきいきと活動的に過ごすための大事なスイッチなのです。

昼食は、午後の活動に必要なエネルギーや各種の栄養素、水分などを補います。また、昼食時の休息によって疲れを癒し、リフレッシュをして午後からの活動の英気を養うなどの役割が



受動喫煙による病氣

夕方を過ぎると、日中使っていた体、脳や筋肉をはじめ、いろいろなところが疲れてきています。その疲れた脳や筋肉を回復させるための栄養素をとるのが夕食です。成長ホルモンは寝ている時に分泌されます。なので、食べたあと2,3時間経ってから寝るようにしてください。食べてすぐ寝てしまうと、胃や腸の働きをじやますことになるばかりかエネルギーが体内に余分な脂肪としてたくわえられてしまい、成長のために必要な栄養が行き渡らなくなってしまうのです。

## たばこの害 5月31日は世界禁煙デーです!!

タバコの煙には、4,000種類の化学物質が含まれています。有害物質のなかでも、よく知られているのは、ニコチン、タール、一酸化炭素です。そのうち、発がん性のある物質はなんと約60種類!!

タバコを吸うと、それらが肺で取り込まれ、血液によって体中へ運ばれます。受動喫煙が影響で、毎年、世界で60万人が亡くなっています。日本では、受動喫煙が原因となって発症する肺がんと心筋梗塞だけを見ても、年間約6,800人が死亡しています。タバコの煙は火のついた先から立ち上る副流煙には、直接吸い込む主流煙に比べてニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍も含まれています。

大人になっても、タバコは吸わないようにしましょう!



脳卒中  
 高血圧、  
 脳神経痛  
 乳がん  
 卵巣腫瘍  
 肺がん  
 アテローム性動脈硬化症  
 慢性気管支炎併発(COPD)、  
 慢性呼吸器系疾患、  
 糖尿病、  
 房室伝導低下  
 女性の生殖作用：後出生産量、  
 早産

国際禁煙の日 5月31日  
 国際禁煙の日 5月31日

(フタバ製たばこ) 2008

## インタビュー

5月はこの春、参与として赴任してきた田中康義先生にインタビューしました。

Q1: 健康法はなんですか

A: 食事と運動です。

Q2: 趣味はなんですか

A: 家庭菜園、スポーツなどです。

Q3: 宝物はなんですか

A: 家族です。

Q4: ストレス解消法はなんですか

A: ジョギング、笑うことでストレスを解消しています。

Q5: 高校時代はどのように過ごしましたか

A: 部活動と勉強に打ち込んでいました。

Q6: 担当教科・得意教科はなんですか

A: どちらも保健体育です。

Q7: お勧めのスポットはありますか

A: 「西行戻しの松公園」から見下ろした桜と松島の絶景です。

Q8: マイブームはなんですか

A: 風呂上がりの柔軟です。

Q9: 明成生へメッセージをお願いします

A: 学校生活を生氣潑刺(はつらつ)と送りましょう。

※生氣潑刺とは生き生きとして、動作や表情に元氣のあふれている様子

ご協力ありがとうございました



## 保健室利用状況 4月2日～4月27日

学年	利用者数	コース	利用者数	症状	利用者数
1年	50	調理	66	内科的	86
2年	40	介護	18	外科的	67
3年	70	情報	5	その他	7
合計	160	デザイン	18	合計	160
		健スポ	23		
		総合	30		
		合計	160		

## 5月の保健行事

5月15日～6月4日 養護教諭教育実習

5月16日 健康診断予備日 14:35～

4月12日(木)に欠席等で健康診断が受けられなかった生徒が対象です。尿検査の二次を出し忘れた人も回収します。

場所: 保健室及び検診車

編集後記  
 新学期が始まり、1ヶ月が過ぎました。もうGWですが、風邪やインフルエンザも流行しています。最近では「はしか」というものも話題になっています。インフルエンザと違い、感染力が高いので、手洗い、うがい、マスクは予防注射を忘れず、健康な生活を送るために心がけましょう。