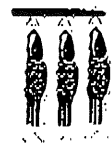


Health Information



No.202' 18.52
 明成高等学校生徒保健委員会
 校長 佐々木 裕生
 仙台市青葉区川平2丁目2-6 都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。「からだが大い」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、楽しいものを食べたりすればいいですよ。

5月の保健目標

- ① 3食しっかりと食べよう
- ② たばこの害を知ろう
- ③ 一日の生活リズムは3食の食事から



保健室からのお知らせ
 4月に実施した歯科検診の結果をお知らせしました。むし歯がある、歯肉炎がある、歯垢がある、歯並びに異常があると指摘された人は早めに治療を行ってください。

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」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つてしまつたためです。

朝食を食べないと午前中からだは動いても頭はぼんやりしている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と補給し、脳とからだを元気にさせましょう。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。

喫煙による病気の発生



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80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60万人が亡くなつていきます。日本では、受動喫煙が原因となつて発症する肺がんと心筋梗塞だけをみても、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。大人になつても、タバコは吸わないようにしましょう！



夕方過ぎると、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。その使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。食べてすぐ寝ると、胃や腸の働きを止める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ぐわえられてしまい、成長のために必要な栄養が行き渡らなくなつてしまふのです。

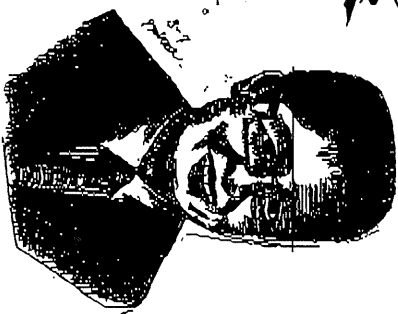
図解 喫煙による健康被害

健康被害	発がん性
呼吸器系	肺がん
循環器系	心臓病
その他	歯周病、歯肉炎、歯垢、歯並びの悪化、歯槽膿漏、歯槽膿漏、歯槽膿漏、歯槽膿漏

本誌の多量印刷・発行に際して、印刷・製本に協力した企業様へお礼の言葉を申し上げます。

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徳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、スノーボードです。
- Q3: 家族はなんですか
 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な過ごし方でしたか
 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: I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: マインームはなんですか
 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: 学校生活を生き生きと、創作や表情に元気があふれる様子、気力があふれる様子を見せてほしいです。

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
1年	50	調理	66
2年	40	介護	18
3年	70	情報	5
合計	160	テザープ	18
		健康ポ	23
		総合	30
		合計	160

症状	利用者数
内科的	86
外科的	67
その他	7
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。原校舎の二次を出し忘れた人も回収します。

新学年が始まり、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。「からだが大い」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、楽しいものを食べたりすればいいですよ。