

Health Information

No.224 2020年7月
 仙台大学附属明成高等学校
 生徒保健委員会
 仙台市青葉区川平2丁目26番1号

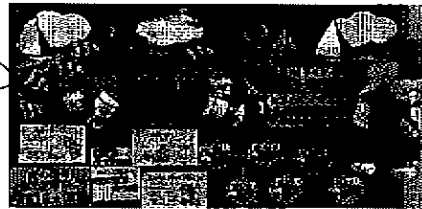


今年度は、新しく赴任された先生方を紹介します。今月は、2年11組担任の五十嵐 竜（いがらし りゅう）先生にインタビューしました。今年度も似顔絵を担当するのは、デザインアートコースの3年渡辺純香さんです。

5月に30度を超える日もありましたが、今年の6月は梅雨らしい日が続き、比較的にお過ごしやすかったですね。これからは本格的な夏が到来し、30度を超える日が多くなります。しかし、体は暑さに慣れていないため熱中症を発症しやすくなります。熱中症は本校でも毎年多く発生しており、油断できません。統計では午後1時から午後5時の間に約8割が発生し、特に午後3時から午後4時が全体の約4割を占めているそうです。暑い日に作業や運動する際は十分に気をつけて行ってください。

7月の保健目標 夏の健康 熱中症を予防しよう

保健室では熱中症予防の内容を紹介しています。裏返しをして応急処置などを確認してください。また先月号の歯のクイズも受付中です。ヒントもありますよ。

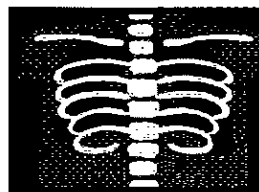


1 健康診断のお知らせ

胸部レントゲン（対象者1年全員、介護福祉科2・3年生のみ）

日時：7月6日(月) 8:55~

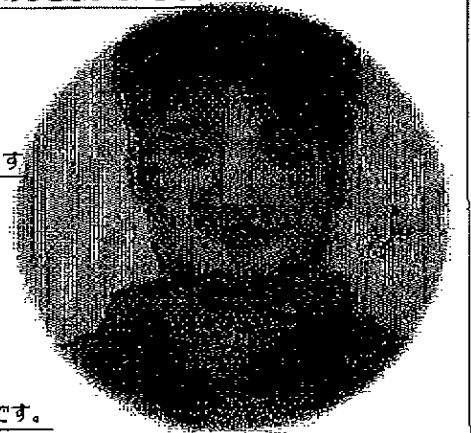
服装：保健日よりでもお知らせしていますが、学校運動着半袖（ポタン 金具ワイヤー入りの下着・ラメ入りTシャツは禁止）を準備してください。



レントゲンの写真はなぜ白かったり透明だったりするのかな？

1895年11月8日、ドイツ人のレントゲンは実験中に目には見えないエックス線（光）の存在に気づき奥さんの骨と指輪だけの写真が撮れたのが始まりです。レントゲンは1901年、第1回のノーベル物理学賞を受賞しました。エックス線は光の一種で海の波のように細かく振動しながら進む。その性質は波の長さによってちがっていて、波長が短いほど物を通りぬけやすくなります。たとえば、紫外線は目に見える光より波長が短く、エックス線よりは長い。だから紫外線は皮膚の奥まで届いて日焼けの原因になるけど、体は通りぬけられないから、中をすかして見ることはできないのです。この性質から現在エックス線は、骨折の検査にすぐに使われ、心臓や肺などの臓器の様子をみるのにも役立っています。今では健康診断や人間ドックなどに欠かせない。がんなどの検査に使うコンピューター断層撮影装置（CT）はレントゲンを進化させた技術です。エックス線で写した体の内部をコンピューターが処理して輪切りの画像にしています。

- Q1: 得意は何ですか A, カラスの顔真似です。
- Q2: 休日はどのように過ごしていますか A, 剣道をして、ラーメンを食べることがレーティーンになっています。ラーメンは次郎系が大好きです。
- Q3: 大切にしている物は何ですか A, 夢です。夢を叶えるために、嫌いな勉強を頑張ったり、辛い練習に積極的に取り組むことができました。これからも夢を持って精進していきます。
- Q4: 高校持代はどのように過ごしましたか A, 恋愛や遊びを禁じて、ひたすら部活動に励んでいました。遊びを我慢して部活に励んでいたからこそ今があると思っています。
- Q5: お薦めの本がありますか
 A 朝倉未来選手が書いた強者の流儀という本です。
 人として未熟なので、いろんな分野で活躍されている人の人生観を知って自分を成長させたいと思っています
- 6: マイブームはなんですか
 A, 自粛期間だったので家の中でトレーニングできるように筋トレグッズを買いました。
 家トレしています。
- Q7: この職業を選んだ理由は何ですか
 A, 体育の授業が好きなのと、剣道の指導ができるからです。
- Q8: 明成生へメッセージをお願いします A, 現在、新型コロナウイルスの影響で私たちの生活に影響を及ぼしていますが、夢や目標を見失わず今できることを全力でやっていきましょう。これからよろしくをお願いします。



とても強そうな先生でした。今度剣道を教えていただきたいです。
 ご協力ありがとうございました。



2 熱中症の予防

① 環境に応じて運動しましょう
 暑い日に運動を長時間行うときは、こまめに休憩をとりましょう。
 (目安は30分程度1回)

② 暑さに慣らす
 熱中症は、梅雨明けの時期など、まだ体が暑さに慣れていないときに多く発生する傾向があります。ですから暑さに慣れるまで(1週間程度)は短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていく必要があります。また、試験休みや病気の後など、しばらく運動しなかったときの初日に、急に激しい運動をすると熱中症の発生が高まります。注意しましょう。

③ 水分の補給はこまめに摂りましょう
 熱中症を予防するためには、汗をかいて失った水分と塩分を補給しなければなりません。そのため、こまめな水分の補給が大切です。特に、運動時には塩分0.1~0.2%が含まれた飲み物(スポーツドリンクなど)を補給することが必要となります。

④ 衣服は肌着にしよう
 暑い日は、短時間で、素材も吸水性や透気性のよいものを選びます。暑くて汗がたまる場合は、扇子や扇風機を利用して暑さを防ぎましょう。

編集後記
 5月に30度を超える日もありましたが6月は梅雨らしい日が多くなりました。この時期は気温差から体調を崩しやすく、体調不良を訴える人が多くなります。注意して学校生活を送りましょう。
 保健委員
 佐々木真琴 佐々木亜優美