

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と入ってきます。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 穰生
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:市川さんが健康であ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)

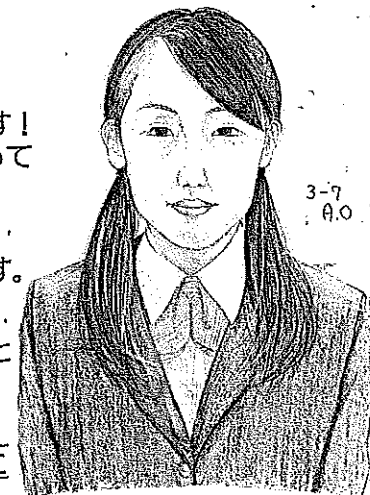
Q2:趣味や特技はなんですか
A.趣味は映画を見たり、DVDを集めることです!最近本を読んだり、お笑いをみることにハマっています。得意教科は美術関係の教科です。

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
A.O

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!~

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、心拍数が上がるとされています。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」と思う日が続いた時は、カフェインに頼りすぎる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ましょう。

種類	1杯あたりのカフェイン	100ml中のカフェイン
玉露(150ml)	150mg	120mg
煎茶(150ml)	135mg	90mg
抹茶(150ml)	68mg	45mg
ココ(150ml)	50mg	10mg
ココア(150ml)	45mg	30mg
紅茶(150ml)	30mg	20mg
緑茶(150ml)	50mg	50mg

※茶葉ドリンクについては、モノドコで、1本で400mgのものが売られている種類も増えています。

日が暮れる時間が早くなりました。この時期は視界の悪さによって、交通事故の件数が増える等、外を歩く際に注意が必要です。前をみて歩きましょう。

狙われているのが見えないの?

歩きながらスマホでお話する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。



「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、例えばかぜっぽい感じなど、軽い不調や病気の兆候があっても「大したことない」「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達など、大切な人の健康にもつながっていくのです。

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で下げます。

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。蒸気による加湿ものどにいいです。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はどんな時?

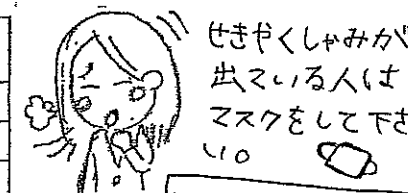
「むし歯になった時」と答えるのは日本人。スウェーデンではむし歯予防のためにいきます。

80歳の人のデータをみると、日本では20本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。予防の大切さがわかります。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がるそうです。後悔するより、予防のために歯医者さんに。



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
出ている人は
マスクをして下さい

- ### 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・健スポ修学旅行 (~11/31)
 - 11月29日(水)1・3年中間考査 (~12/1)

風邪をひまわりの季節に倒れました。風邪にかからないように、栄養、睡眠、ゆがんだ姿勢を正して健康管理をしっかりと。健康にお過ごしなう。

11月23日は勤労感謝の日です。ふたむねさん感謝の気持ちを両欄に伝えてあげてください。

206 菊地 梓悟 水野 遙登
207 中田 珠奈 小杉 仁志
208 阿部 怜奈 飯野 隼
209 高橋 愛梨 伊東 優也
編集後記