保健だより

# スマイル

平成 29 年 7 月 20 日　No.4

相馬東高等学校　保健室

いよいよ明日から夏休みです。みなさん、どんな予定を立てていますか？花火大会や夏祭り、ライブなど、夜遅くまで出歩くことやついついハメを外したくなる場面も多い夏。お酒やタバコはもちろんですが、性感染症や妊娠、事件や事故などのトラブルも心配です。決して他人事ではありません！軽い気持ちで誘いにのることや、よく考えずに行動することがないよう、自分で自分にストップをかけてください。何か困ったことがあった時には、一人で抱えこまず、学校や担任の先生、保健室などに連絡をしてください。

## 「えっ！間違ってる？」夏の健康知識

### いつもスポーツドリンクで水分補給？

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給をしているよ！」という人は要注意！

運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲み過ぎると塩分や糖分の摂りすぎに。

**★ふだんの水分補給は、水かお茶が最適です。お茶はカフェインを含まない麦茶を選びましょう！**

### 夏にひくから夏カゼ？

カゼの原因はウイルスです。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。

エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。

これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

**★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。**

# 健康診断が終わりました！

４月から実施してきた健康診断が、無事終了しました。ご協力ありがとうございました。健康診断は、みなさんの健康状態を知るために重要な検査・検診です。何か異常が見つかった、歯科・眼科受診のお知らせをもらった人は、早めに病院を受診するようにしてください。

この機会に、自分の体のことをきちんと理解し、健康的な生活を送れるよう心がけましょう！

## ★学年別平均身長

| | 男子 | 女子 |
|---|---|---|
| １年 | 167.2cm | 156.5cm |
| ２年 | 169.2cm | 157.6cm |
| ３年 | 170.1cm | 158cm |

## ★学年別平均体重

| | 男子 | 女子 |
|---|---|---|
| １年 | 58.4kg | 51.9kg |
| ２年 | 63.8kg | 53.7kg |
| ３年 | 62.1kg | 54kg |

## ★むし歯なし

| | 男子 | 女子 |
|---|---|---|
| １年 | 26 名(51%) | 45 名(42.1%) |
| ２年 | 28 名(50%) | 44 名(46.3%) |
| ３年 | 28 名(51.9%) | 42 名(42%) |

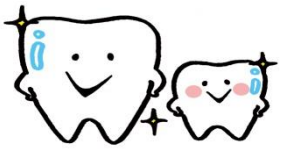
## ★むし歯あり

| | 男子 | 女子 |
|---|---|---|
| １年 | ５名(9.8%) | 12 名(11.2%) |
| ２年 | ７名(12.5%) | 11 名(11.6%) |
| ３年 | ７名(13%) | ９名(9%) |

**★歯科検診で CO があった人は…**

CO とは要観察歯のことで、視診によりむし歯の初期病変が疑われる歯です。一度歯科を受診し、詳しく診察してもらう必要があります。

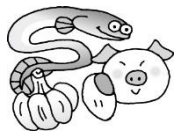
治療が必要なければ、生活習慣の見直しや丁寧な歯磨きを続けていくことにより改善が可能な場合もあります。



## 夏にとりたい、このビタミン！

「からだが
だるくて、
食欲がないよ」

そんなときは…



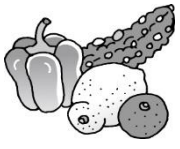
**夏バテ予防に ビタミンB1**

- ●疲労を回復させる
- ●食欲を増進させる

**・豚肉　・にんにく　・玄米　・うなぎ　など**

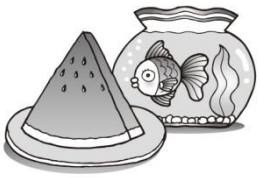
「夏になると、
毎年カゼを
引いてしまうよ」

そんなときは…



**夏カゼ予防に ビタミンC**

- ●免疫力を高める
- ●疲労を回復させる

**・赤ピーマン　・ゴーヤ　・レモン　・ゆず　など**

**夏休み明けの全校集会は、8月28日です。**
**元気に登校してくださいね。楽しい夏休みを！**