

保健だより

令和元年7月18日発行
大島高校 保健室

鹿児島地方気象台は7月13日に奄美地方が梅雨明けしたと見られると発表しました。これから本格的な夏の到来です。

特に、部活動や体育祭練習に熱く励んでいる人たちは熱中症が心配です。暑さに負けそうというときは、水分補給の他にも、ビニール袋に入れた氷水や、濡れタオルなどで、首元や脇の下などを冷やすと少し涼しくなります。工夫して暑い夏を元気に乗り切りましょう。

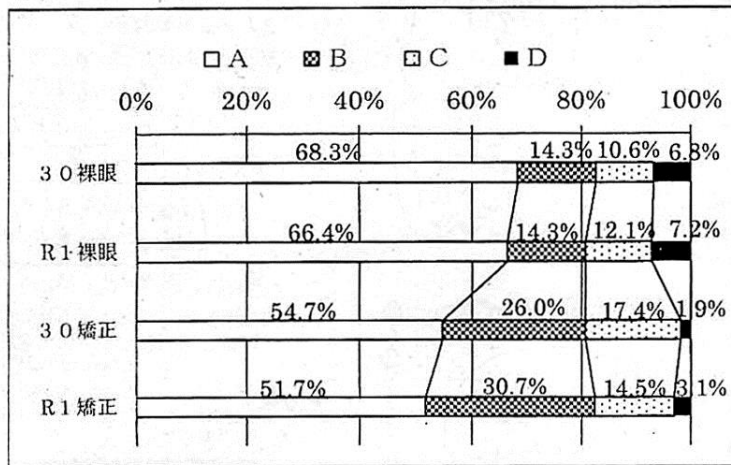


★冷やすのは首・わきの下・足のつけ根
★水をかけてうちわであおいでもよい

★水分と塩分の補給が大事
★水分補給がでない時は、病院へ

令和元年度定期健康診断結果について

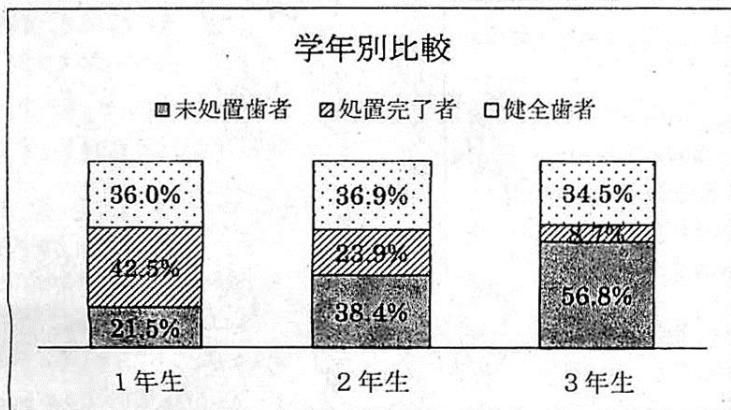
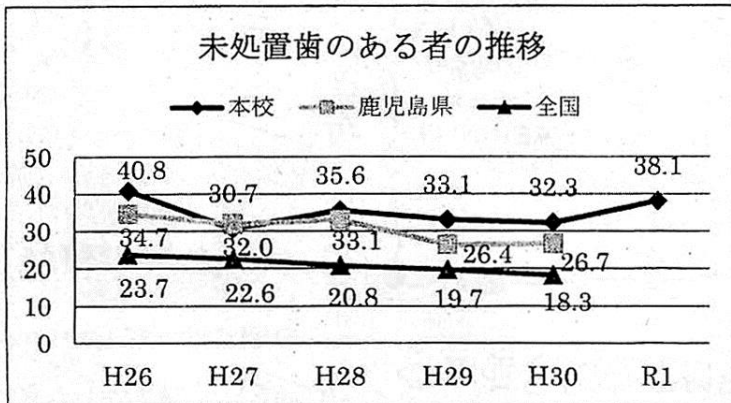
①視力検査結果



②身体測定結果 (全国・県平均値は平成30年度)

年齢	区分	身長(cm)		体重(kg)	
		男	女	男	女
15 歳	全国	168.4	157.1	58.6	51.6
	県	168.0	156.3	58.8	51.0
	本校	<u>167.9</u>	<u>156.0</u>	58.8	52.6
16 歳	全国	169.9	157.6	60.6	52.5
	県	169.0	157.0	60.0	51.9
	本校	<u>168.8</u>	<u>154.9</u>	62.2	52.5
17 歳	全国	170.6	157.8	62.4	52.9
	県	170.0	157.5	62.2	53.2
	本校	<u>169.6</u>	<u>156.7</u>	63.2	54.4

③歯科検診結果



カウンセリングの紹介

- カウンセリングを希望する人は、担任の先生か保健室に相談してください
- 人数が多い場合は時間調整等を行い、日時の決定をします。
- 一回の相談時間は、基本的に50分程度です。
- 保護者の方のみの相談も可能です。
- 相談内容の秘密は守られます。

カウンセラー	今後のカウンセリング予定
丸内弥生先生	9月10日(火), 9月27日(金), 10月23日(水), 10月29日(火)

時間: 13:30~16:30

相談場所: 大島高校 教育相談室(管理棟4階)

ほけだもあひろ

担当 1-4 森田 1-5 川口, 馬場 1-6 轟 1-7 新井, 岩原

毎日SNSを使っているあなた、こんなことをしていませんか？

スクショ

一般の人と見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのは、プライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことでどこまで公開していたら、個人の特長は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレてしまうことも

SNSでのやりとりが増える夏休みの、自分も友だちも備えることのないように、投稿前に少し配慮を。

運動で大量の熱が発生するため熱中症の危険は高くなります。

熱中症の発症が多いのは

部活時

- 7月下旬から8月上旬
- 中学・高校の1, 2年生
- 野球, フุตบอล, サッカー, 剣道, 柔道
- ランニングやグッツォの後


予防のために

- 暑く慣れないうちは無理をしない
- 運動を始める前と、のどが渇く前のこまめな水分補給
- 30分に1回の日陰での休憩
- 汗をかいたら塩分も補給

7Lの水に1ヘッジの食塩

- 冷たい水で水分補給
- 深部の体温を下げ、まに体に早く吸収されます。

暑い日、温度の高い日、風のない日は無理をしない



思春期ニキビ

Q 何日も顔を洗っているのにニキビができた!

Q ニキビはつぶしてもいい?

Q ニキビを隠したい!

A 洗いすぎると必要な水分や油分まで落としてしまうので、洗顔は朝2回まで。ゴシゴシこすらず優しく洗い、保湿も忘れずに。

A ニキビをつぶすと雑菌が入り、あとが残る原因となります。つぶさず、市販の薬を塗るか皮膚科に相談を。

A マスクを付けた前髪をかき上げると、ニキビを悪化させる原因になります。気になっても、刺激しないようにすることが大切です。

夏野菜で元気に!

パプリカ

生のままでもおいしく食べられますが、加熱すると甘みがアップします。免疫力を高めるビタミンCが豊富。

◎肉厚でツヤがあるものがGood!

枝豆

良質なたんぱく質を多く含んでいます。疲労回復にいいビタミンB1も豊富なので、夏バテ予防に。

◎枝付きのほうが香りを楽しめます。

トマト

真っ赤な色の素リコピンには抗酸化作用があり、夏のだるさ解消に効果的です。

◎ヘタがピンと立っている新鮮な証拠。ずしりと重たいものがGood!

選挙は18歳でも、飲酒は20歳から

10歳未満の飲酒は約100年先の法律「未成年者飲酒禁止法」で禁止されています。例えば選挙権が18歳に引き下げられても「飲酒は20歳から」はずっと変わりません。なぜなら20歳未満の飲酒は悪影響があるから100年経ても変わらないから。

どんなに悪影響があるの?

- 脳細胞が増える記憶力、判断力、意欲の低下が起こる。
- 急性アルコール中毒になりやすい。
- アルコール依存症になりやすい。
- 肝臓や腎臓、胆管を引き起こす。
- 二次性急性悪影響を及ぼし、インフルエンザや無月経になることがある。

見目は大人でも、高校生の肌でも内臓もまだ未熟。100年経ってもやっぱり同じ。