



元気だより 1月号

H29.1.26 岡山県立水島工業高等学校 保健室

冬休みが明けて、2週間が経ちました。生活リズムは戻ったでしょうか。規則正しい生活リズムは体の免疫力も高めてくれます。水工でもインフルエンザが流行っているため、早寝・早起き・3食きちんと食べるなど、規則正しい生活をしてくださいね！



学校保健委員会が開催されました！

1月19日(木)に学校保健委員会が開催されました。学校医の先生・PTA役員の方・教職員・生徒会役員・保健委員が参加して、保健委員会活動の報告や水工生の健康について話をしました。そこで、学校内科医の山本先生に「がんについて」お話をいただきましたので一部紹介します。



●多くのがんに共通してみられる一般症状

- 1)しこりが出る
- 2)出血:便に血が混ざっている、血尿、痰に血が混ざっているなど
- 3)体重減少
- 4)微熱、倦怠感、食欲低下 など

●がんを防ぐ新12か条～がん研究振興財団より～

- ①たばこを吸わない
- ②他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- ③お酒はほどほどに
- ④バランスのとれた食生活を
- ⑤塩辛い食品は控えめに
- ⑥野菜や果物は不足にならないように
- ⑦適度に運動
- ⑧適切な体重維持
- ⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩定期的ながん検診を
- ⑪身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- ⑫正しいがん情報でがんを知ることから

質疑・応答

「Q1. がんの初期症状で明確に分かる症状はありますか？」

A. ありません。例えば咳が数ヶ月続くなど、異常を感じたら病院受診をすること。

「Q2. 日本人が罹りやすいがんはありますか？」

A. 例えば、肥満体型の人は大腸がんにかかりやすいといった特徴はある。

～学校医の先生・PTA 役員の方より～

・今後もインフルエンザが流行ってくると思うので、気をつけて欲しい。また、花粉も飛び出しているので予防をするように！保健委員会で糖度調べをしていたが、次は塩分についても調べてみたら良いと思う。塩分は、1日6g未満が望ましいとされているので、摂り過ぎに注意すること！

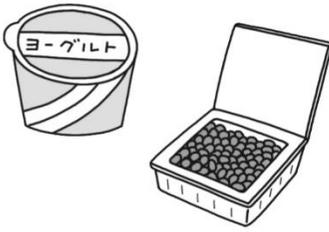
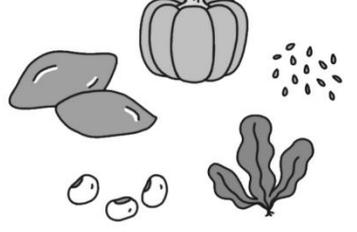
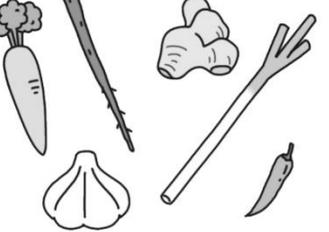
・たばこは、肺がん・胃がんなど全てのがんにに対してリスクがあるため、吸わない方がいい。

・がんにならないために、たばこは吸わない方がいい。また、歯科に関するアンケート結果より、学校で歯みがきをしたいと思う人がもう少し増えて欲しい。そして、学校で昼食後に歯みがきをしたい人はぜひして欲しい。歯に関する保健指導DVD作成は良かった。

・水工のホームページで保健委員会の活動も見ている。また、毎年アンケート調査しているのが良い取り組みだと思う。そして、加湿器を設置して良かったことをぜひ調べて欲しい。

かぜ・インフルエンザが流行っています！

かぜ・インフルエンザが流行っていますが、みなさん、普段から予防ができていますか？予防方法には、マスクの着用や手洗い、うがいなどありますが、免疫力(体内に入ったウイルスや細菌、異物などから自分自身の体を守る力)を高めることも大切です。そこで、今回は免疫を高めてくれる食べ物を紹介します。

腸内環境を整えるもの	抗酸化作用のあるもの	体を温めるもの
 <p>腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。</p>	 <p>「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を働きやすくします。</p>	 <p>体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べ、体を温めるようにしましょう。</p>

飴(あめ)のなめすぎに注意！

風邪症状が流行るこの時季、のどが痛いからと言って飴をたくさんなめている人はいませんか？じつは、飴のなめすぎも注意が必要です。以下のことに注意してくださいね。



- ①のど飴は医薬品・医薬部外品に指定されている場合もあるため、用法用量を守る。
- ②飴は長時間、口の中にあるためむし歯になりやすい。
- ③ノンシュガー・ノンカロリーのものでもほどほどに。(人工甘味料でおなかをこわすこともあるので)

生徒保健委員会活動

その1. 教室に加湿器を設置しました！

3学期も始まり、本格的にかぜやインフルエンザが流行る時季がやってきました。かぜやインフルエンザ予防の1つに、教室内の湿度を50～60%に保つ必要があります。そこで、保健委員会では、ペットボトルとフェルト生地を使用して加湿器を作成し、1月13日より教室に設置しました。



その2. かぜ・インフルエンザ予防の保健指導を実施！

1月24日には、SHRの時間を利用して、クラスメイトにかぜ・インフルエンザ予防の保健指導をしました。前日に保健委員会を開き、内容を確認し、役割分担をしました。今年度、クラスメイトに保健指導を行うのも6回目となり、慣れた様子で話をしていました。



治癒証明書について

インフルエンザは、出席停止になる疾病です。そのため、登校時には治癒証明書が必要です。治癒証明書は、学校のホームページでのダウンロード可能です！

【ホームページでのダウンロード場所】

水工ホームページ→右側の『治癒証明書』

岡山県立
水島工業
高等学校

〒710-0807
岡山県倉敷市西阿知町 1230番地 Tel : 086-465-2504
Email : mizuko@pref.okayama.jp Fax : 086-465-4598

MIZUSHIMA TECHNICAL HIGH SCHOOL

ホーム 保護者の皆様へ 受験生の皆様へ 学校案内 各科紹介 学校行事 部活動 進路状況 資格 図書館 事務室 アクセス 同窓会

平成28年、水工は創立から54年目を走り続けています。

エアロメシアプロジェクト
SINCE 2009
ついに飛行

本物を目指す!

ダウンロード
治癒証明書

専門科紹介
・ M 機械科 Mechanics
・ E 電気科 Electricity
・ C 工業化学科 Industrial Chemistry
・ A 建築科 Architecture
・ I 情報技術科 InformationTech