



元気だよ！ 1月号

H28.1.26 岡山県立水島工業高等学校 保健室

2016年、“さる年”がスタートしました。今年はどうな年にしたいか、みなさんは目標が決まっているでしょうか。今年1年、毎日の生活のなかで、病気やケガ、事故などよくないことが“さる”ように自分でも気をつけながら、健康に過ごしてくださいね。

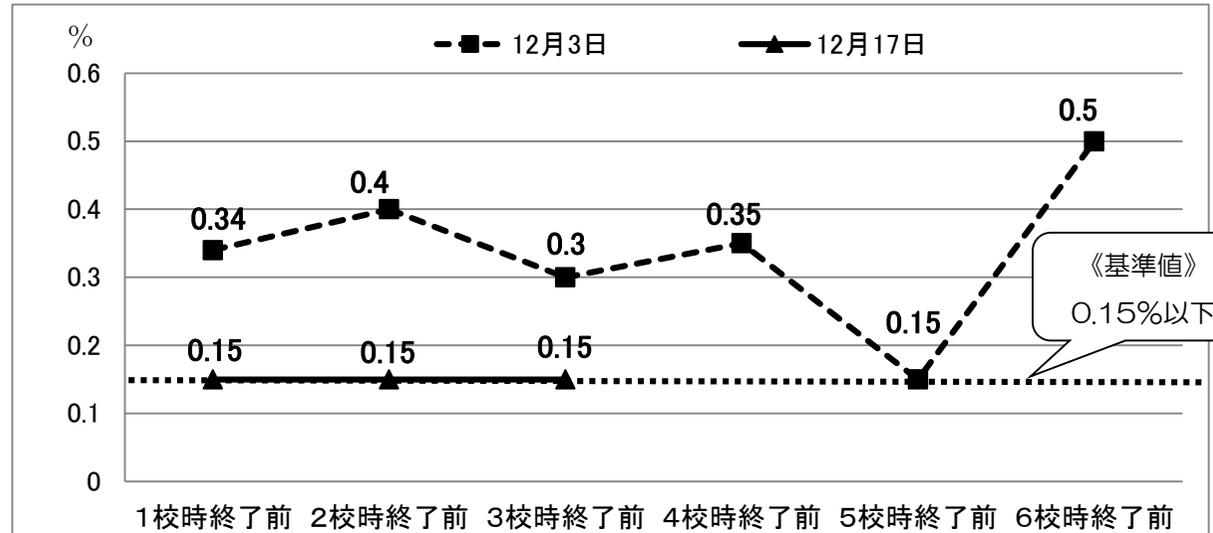
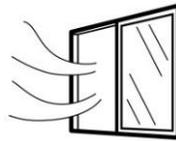


教室内の二酸化炭素測定をしました！

測定場所：C3の教室 測定者：C3保健委員

12月 3日：換気指示なし

12月17日：換気指示あり（常時、上の窓を前と後4カ所を約5cm開ける）



《測定結果》

・換気をせずにエアコンを使用していると、二酸化炭素が非常に増え、基準値を大幅に超えていました。しかし、常時換気をしていると基準値以内でした。

《二酸化炭素がヒトに与える影響》

・二酸化炭素の濃度が0.2%を超えてくると、眠気や、肩こり、頭痛の症状が出てくることもあります。

《測定者の感想》

『換気＝寒い』と思いがちですが、教室の上窓の前後4カ所を5cm程度開けただけでは、寒さを感じることなく換気ができます。みなさん、積極的に換気をしましょう！



学校保健委員会が開催されました！

1月21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、水工生の健康について話をしました。そこで、学校内科医の三谷原先生に「生活習慣病について」お話をいただきましたので一部紹介します。



●生活習慣病とは

- ・生活習慣病は、以前までは“成人病”と言われていたが、成人に限ったものではなく、若い頃からの生活習慣が強く関係しているということで、名前が変わった。
- ・食事の欧米化や運動不足などが原因で動脈硬化がすすみ、心臓病・脳卒中・糖尿病などの病気にかかってしまう。
- ・死亡の3割が生活習慣病が原因である。

予防が大切！

●予防方法～食事について～



野菜・果物を摂取する
※果物は果糖が多いため、取り過ぎには注意！



カリウム(緑黄色野菜・小魚など)・**マグネシウム**(海藻類・ゴマなど)・**タウリン**(魚介類・イカ・タコなど)を積極的にとる



食塩1日6g未達が望ましい

質疑・応答

「Q1. コレステロールを下げるために良い食事は何ですか？」

A. 野菜はコレステロール0(ゼロ)なので、いろんな物を食べたら良い！

「Q2. 寒いこの時期、温度差に対応し、体調を崩さないためにはどうしたらよいですか？」

A. 規則正しい生活を送ること、とくに三度の食事・適度な運動をしてほしい。

～学校医の先生・PTA役員の方より～

- ・インフルエンザに罹っている人は、現在は少ないが、感染予防に気をつけて欲しい。
- ・水工の生徒は肥満の生徒が少ないと思った。原因を考えて生活習慣を見直そう！これは、生活習慣病だけではなく、かぜ予防にもなる。
- ・9月に実施したアンケートはよく調べていると思うが、相関関係についても調べてみたら良いと思う。そして、ぜひ学校でも昼食後に歯みがきをして欲しい！手の歯ブラシでもよいので！
- ・危険ドラッグは、1回でも使用したらダメ！たった1回でも脳や精神的にダメージを受ける。とくに、フラッシュバックがあることを覚えておいて欲しい。
- ・9月に実施したアンケートやビデオのフィードバックをしっかりとってほしいと思った。