



# 元気だより 10月号

H28.10.26 岡山県立水島工業高等学校 保健室

最近、朝夕めっきり寒くなってきました。日中との温度差が大きいため、体調をくずしやすい時期でもあります。保健室にもかぜ症状を訴えてくる人が増えてきました。

自分の健康管理をしっかりと、実りの多い秋にしましょう！



## 薬物乱用防止教室、安全教育 LHR がありました！

9月27日（火）、2年生を対象に倉敷少年サポートセンターの方を講師にお招きし、薬物乱用防止教室を行いました。クイズを交えながら、飲酒やたばこの害、薬物乱用防止について、話をさせていただきました。薬物乱用は「脳を破壊する」「依存性がある」「犯罪を起こす」など薬物乱用の恐ろしさを学びました。

### 薬物・ドラッグは、何が危険？

- なかなかやめることができなくなる『依存性』がある。
- 脳をはじめ、体内の器官や神経にも障害が起こる。
- 1回使っただけでも意識を失ったり、死亡することもある。



また、10月4日（火）には3年生を対象に倉敷警察署から講師の先生をお招きし、万引きなどの犯罪や飲酒の影響、ながらスマホのことなどについて話をさせていただきました。

### 未成年者の飲酒が禁止されているのは・・・

- 依存状態になりやすい。
- 脳の発達が妨げられる。
- 開始時期が早いほどガンや肺、肝臓などの病気になりやすい。

## 薬物やアルコールを誘われても

はっきり断ること、誘いを断る勇気を持ちましょう！



## ドライアイに注意



目が乾いた感じがする、目が疲れやすいといった症状がある人は、もしかするとドライアイかもしれません。

ドライアイは、涙の量が少なくなったり質が悪くなったりして、目の表面に傷がつきやすくなったりします。ドライアイを防ぐには、パソコンやスマートフォンやテレビ画面を長時間見続けない、部屋の明るさや湿度を保つ、目薬をさすなど、目にやさしい生活をするのが大切です。

## ドライアイ チェック！

- 目が疲れる
- 目が乾いた感じがする
- ものがかすんで見える
- 目に不快感がある
- 目が痛い
- 目が赤い
- 目が重たい感じがする
- 涙がでる
- 目がかゆい
- 光を見るとまぶしい
- 目がごろごろする
- めやにがでる

あてはまる症状はありましたか？ 5個以上チェックがあるとドライアイかもしれません。（日本眼科学会HPより）

## 目のけがの応急処置

### 目に異物が入ったら・・・

• きれいな水を張った洗面器に顔をつけて、まばたきをする。



• 手に水道の水を受け洗い流す。



\*薬品や金属片、鉄粉が入った場合はすぐに眼科を受診しましょう。

### 目を打撲したときは・・・

安静にして、ぬれたタオルなどで冷やします。（強く押しはダメ）



\*見えにくかったり、ものが二重に見えたりするときは、すぐに眼科を受診しましょう。

## 生徒保健委員会活動

### ◆◆飲み物の糖度を調べました◆◆



9月16日(金)に2年生の保健委員で学校の自動販売機に売られている飲み物にどれくらい砂糖が含まれているか糖度計を使って調べました!

商品名	容量 ml	糖度 %	砂糖の量 g	カロリー kcal
アクエリアス	500	4.2	21	95
いろはす もも	555	4.8	26.64	105.4
コーラ	500	10	50	225
Qoo アップル	470	11.2	52.64	225.6
雪印コーヒー	500	11	55	242.5
ファンタ グレープ	500	11.2	56	230
ドール オレンジ	500	11.5	57.5	227.5
スコール	500	12	60	260



将来の健康のためにも、今からジュースを飲み過ぎないように気をつけよう!

### 1日の砂糖の摂取の目安は25g!

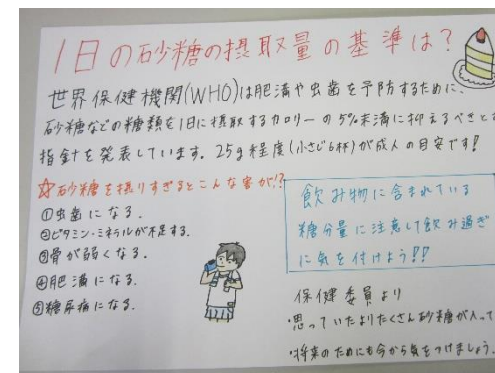
- ☆砂糖を摂り過ぎ過ぎると
- ・むし歯になる
  - ・ビタミン・ミネラルが不足する
  - ・骨が弱くなる
  - ・肥満になる
  - ・糖尿病になる

### 間食の目安は1日に200kcal!

- ☆時間を決めて食べる
- ・だらだら食べ続けない
  - ・食事の前に食べない
- ☆量を決めて食べる
- ・スナック菓子などは小分けにして食べる

ポテトチップス1袋(うすしお60g)で337kcal。

スナック菓子には塩分や脂分も多く含まれています。摂り過ぎると肥満や高血圧、高脂血症などの病気の原因になります。



### 保健委員の感想

- ・どの飲み物にも砂糖が多く含まれていた。
- ・いろはす もも にも砂糖が含まれていた。
- ・炭酸系の飲み物は砂糖が多かった。
- ・果汁100%の飲み物にも砂糖が含まれていた。
- ・すべての飲み物に1日の摂取基準を超える砂糖が含まれていたことに驚いた。

みなさんはこの結果を見て、どう思いますか?

### だらだら食いはむし歯のもと!

むし歯菌は口の中の砂糖を栄養にして歯垢を作り、そこで酸が作られ、酸によって歯が溶かされむし歯になります。すぐにむし歯にならないのは唾液のおかげ。唾液が酸の働きを抑え、むし歯の進行を防いでいます。間食が多いと砂糖がいつも口のなかにある状態になり、唾液の力が追いつかなくなります。

### むし歯の予防に歯みがきをしよう!

### 生活習慣病に気をつけよう!

ジュースを飲み過ぎたり、間食を食べ過ぎたりすることは、肥満や糖尿病、高血圧や高脂血症などの生活習慣病につながります。

お菓子や飲み物にはカロリーを表示してあるものが多いので、食べ過ぎていないかチェックするといいですね!