



健康だより

鹿児島県立種子島中央高等学校

発行日：平成29年 2月27日



2月の暦には、節分（3日）、立春（4日）、雨水（19日）と、春の訪れを感じさせる文字が並んでいます。日ざしにも、明るさが感じられるようになってきました。耳をすませば遠くから春の足音が聞こえてくるような季節です。とはいえ、まだ寒い日が続いています。

気温の変化に合わせた服装の調整や、手洗い・うがいの励行や生活リズムを安定させるなどの健康管理については、気を緩めないように注意を続けてください。



I 学校保健委員会がありました！

2月14日（火）に学校保健委員会がありました。種子島中央高等学校の生徒一人一人が心豊かに健康で安全な生活を実践するために、学校医や保護者・先生方や生徒の代表が参加し、今年度の報告や協議がなされました。その中で話題に上がったことを載せておきます。皆さんも一緒に考えたり、参考にしたりしてください。

1 健康診断の事後措置から

・・・本校生の歯科健診・視力検診の受診率はどうなのか！・・・



課題——「健康への自己意識を高めること」——

1学期健康診断後に配付した『受診勧告書』（受診連絡届け）の提出率について、『むし歯が78%、視力が75%』です。8割近い生徒が、意識をもって、受診する等の行動をとり、昨年度と比べても、健康への関心の向上が見られました。もし、まだ受診していない生徒は、早く行動しましょう。

高校生にとって歯科や視力は、健康管理の基本であり、歯は、美味しいものを美味しく食べたり、力を発揮したりするため、そして、視力の維持は学習能率を高めるために、それぞれ欠かせません。

また、むし歯の予防、目により健康生活への心掛けなど、普段から気を付けることも大切です。

本年度は、協議として取り組みましたが、一人一人が意識をもって今後も継続して行きましょう。

2 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生からこんなアドバイスがありました！

- インフルエンザA型の流行が終息してきたが、これからはB型が増えてくる時期になるので、引き続き、うがいや手洗いの徹底、咳エチケット（マスクの装着）等の予防に努めること。
- むし歯の受診率が昨年より上がっているので、引き続き生徒が意識を高めていくことで、全員が受診することもできるのではないか。
- 休み時間毎に必ず換気をすること → 1月20日に学校薬剤師が来校し、一つの教室の二酸化炭素検査をしました。授業終了時点で、二酸化炭素濃度が上限値となっているという結果でした。

☆むし歯で、

まだ受診していない人へ !! ☆

既に、8割近い生徒は受診しました。あと、22人の生徒が未受診です。1年生は、ほぼ全員が受診をしています。

1学期から繰り返し、受診の必要性や受診をするための工夫、受診のために時間をつくること（部活動よりもまずは自己健康管理）と連絡しています。以前にも紹介していますが、「部活動開始前に歯医者に行き、部活動に戻って来るというふうにして受診を終えたよ」という生徒もいます。部活動のない日に受診できるはずなのになぜ行かないのかということも不思議です。部活動をしていない人も何とか時間を作れるのではないかと思います。自分自身の意識の持ち方も大切です。

今年度も残り少し。2月3月中には受診すること、治療に通うということ、を必ずやってみることが大事です！！そして、

- ① むし歯のなかつた人や治療完了した人は、今後も予防に努めること。
- ② 現在、受診中の人は、根気強く受診を継続し、終了したらすぐに受診勧告書を提出すること。

歯の健康を守りましょう !!

II 花粉症を乗り切ろう！

寒さも和らぎはじめると、花粉症情報が聞かれるようになります。花粉症は、季節型アレルギーとも呼ばれています。花粉が飛散する季節には、くしゃみや鼻水などの症状が起き、症状が続くことで集中力低下やイライラなど心理的影響を及ぼす場合もあります。花粉を体内に入れない予防方法を心掛けることが大切です。

花粉がからだに入る量をできるだけ減らそう

●花粉の飛散が多いのはこんな時！

- ・晴れか曇り・最高気温が高い
- ・湿度が低い・雨降りの翌日
- ・昼前から午後3時くらい



●衣服で花粉との接触を減らす

- ・つばの広いぼうし、眼鏡、マスク、スカーフで顔や髪をガード
- ・コートはツルツルした素材を選ぶ
- ・静電気は花粉をつきやすくするので市販のスプレーで防止

●帰宅したらすること

- ・玄関で花粉をはらう
- ・洗顔とうがいで花粉を洗い流す



毎日の花粉情報をチェックして、積極的な対策で花粉に対抗しよう！

花粉症を乗り切るために

！

IV 最後になりました。

卒業する3年生へ

これまでいろいろな健康のお話を載せてきました。最後にもう一度だけ、言つておきたいことがあります。

からだ、そして心の健康にとって大切なことをいろいろ調べていけば、最後に辿り着くのは、いつも同じ。

『早寝・早起き・朝ごはん』そして『バランスのとれた食事

・適度な運動』！

この大切さを、忘れないで

ください。きっといつか、あなたの目標や

夢を支えます。

最後になりましたが、保健室か

ら心をこめて

卒業おめでとう！



III 生活習慣病は予防が大切！

「生活習慣病」は、大人の病気というイメージがあります。しかし、子どもの頃からの不規則な生活習慣や偏った食生活が深く関係していることが明らかとなっています。正しい生活習慣を身に付けて健康な体を維持・増進に努めよう。

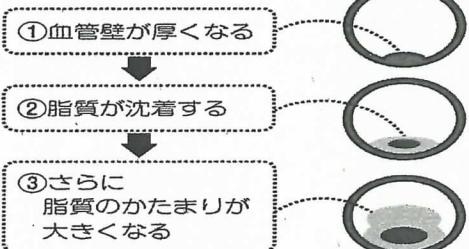
サイレントキラー
生活習慣病
はなぜ怖い？

糖尿病 高血圧 脂質異常症

生活習慣病が怖いのは、
動脈硬化の原因になるからです

動脈硬化

高血圧や糖尿病で血管に悪影響を受けたり、血液中のコレステロールが多くすぎたりすると、脂肪物質がどんどんとりこまれて、血管の内壁は厚くなり、血液の流れは悪くなってしまいます。これがどんどん進むと、血管が詰まって、心筋梗塞や脳梗塞が起こってしまいます。



- ☆ 朝ごはんを食べる
☆ 油分・塩分・糖分を控えめにして、バランス良く食べる
☆ 運動をする習慣をつくる
☆ 自分のベスト睡眠時間をとる
☆ たばこは体に良くない（絶対に吸わない）
☆ ストレスはためないことも大切