

ほけんだより

平成26年7月4日

五島高等学校 保健室

今年も暑い7月がやってきました。7月は競技大会や高校野球の開幕など、イベントも多くなる時期。高校生にとっての夏休みは、何でもやりたいことだらけですね。そんなときに、体調を崩してしまってはもったいない。体調をしっかり管理し、高校生活を充実させましょう。



～熱中症の予防も大切だけど～

暑い季節は冷たいスポーツドリンクやジュースが飲みたくなりますが、実はスポーツドリンクなどにはたくさんの砂糖が含まれています。

では、どれくらいの砂糖が含まれているのか知っていますか？



実は・・・ペットボトル 500ml の中に **30g** の砂糖が含まれています。

スティックシュガー (3g) で考えてみるとなんと **10本** もの砂糖が含まれています。

ちなみにコーラはなんと **57g**...

糖分をとりすぎると、夏バテしやすくなり、肥満や生活習慣病の原因となることがあります。

～スポーツドリンクを上手に活用するためには～

- ☆ 運動中の（結構激しい：スポーツドリンクを飲むと甘く感じるほど）場合で「水分」を吸収させたい場合は水で薄める。
- ☆ 電解質や塩分の補給ならそのまま！
 - ☆ 練習前 ☆ そのままのスポーツドリンクを飲み電解質・塩分などをチャージ
 - ☆ 練習中 ☆ 水で2倍ほどに薄めたスポーツドリンクで水分をゲット

通常の運動や活動では、「こまめな水分補給」「水かお茶」で大丈夫。スポーツドリンクの中には「糖分」がかなり含まれているものもあり、多量に飲むことで、含まれている糖質のために、一時的に高血糖になる危険があります。

それよりも、「朝一杯の味噌汁」と「うめぼし」を食べ、体に塩分を蓄えて、汗をかいても貯金のある体にしてほしいですね。



うれしい出来事：昼休みに消毒液の補充にきた衛生看護科の保健委員さんに、「新しく購入したシーツ交換をお願いできないかな～」とおそろおそろお願いしたところ、「放課後に来ますよ～」と快く引き受けてくれました。実習の成果を見せてくれました。忙しい中、本当にありがとう。うれしくて思わず写真をパチリ。

～健康診断が終わりました～

健康診断の結果、異常がある場合や、さらに詳しい検査を受けて欲しい場合には、個別にお知らせしています。学校で毎年行っている健康診断は、「スクリーニング検査（ふるいわけ検査）」であるため、心電図検査や尿検査などは、病院で詳しく検査してみると問題のない場合もあります。しかし、中には普段気付いてない病気や異常のある場合がありますので、できるだけ早く詳しい検査を受けてくださいね。

本年度の身体測定結果と、25年度の長崎県の平均比較

		身長 (cm)		体重 (kg)		座高 (cm)		BMI	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
	五高生	167.8	156.6	59.8	51.7	90.0	85.6	21.2	21.1
	長崎県	167.7	156.6	58.9	52.1	90.3	85.5		
	五高生	170.2	157.9	63.1	53.6	91.4	85.9	21.8	21.5
	長崎県	169.6	157.3	60.6	53.0	91.3	85.8		
	五高生	171.0	157.6	64.8	53.5	91.7	86.0	22.3	21.5
	長崎県	170.3	157.5	62.6	53.6	91.9	85.9		

～身長と体重からこんなことがわかります～

BMI

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

身長と体重のバランスが健康的かどうかをしる方法の一つです。日本人の場合、BMI 指数が22のとき、もっとも生活習慣病などの病気にかかりにくいことが日本肥満学会の統計でわかっています。

BMI 値	判定
18.5 未満	やせ
18.5～25 未満	標準
25～30 未満	肥満
30以上	高度肥満

～6月までの保健室～

6月30日までに保健室を利用件数は約250件。4月は1日平均2人程度の利用に留まっていたのですが、5月、6月と増え続け、7月は一日平均6～7人が利用しています。遠征明け、連休明けなどの来室は多く、1日に10人を越える日もありました。利用者には入れていませんが、医療費の手続き、身体計測などでの来室もあります。

ちなみに、保健室利用の症状の第1位は頭痛。原因は様々



ですが、睡眠不足と生活リズムの乱れが背景にあるように感じます。

最初にもふれましたが、高校生の皆さんにとって、やりたいことはたくさんありますよね。でも、与えられた時間はみんな同じです。学校を1日休んだらその分を取り戻すのに3日かかる！といわれています。体調を崩さず、限られた時間を有効に使うことが、高校生活を充実させる秘訣なのではないでしょうか。

