

# HEALTHY LIFE 9月号

平成22年9月17日発行 長崎県立長崎鶴洋高等学校

2学期が始まってからは、体育祭・文化祭と大忙しでしたね。お疲れ様でした。

この夏は、記録的な猛暑でしたので、体育祭の練習も心配でしたが、皆さんのタフさには感心しました。よく頑張っていたと思います。

ただ、この夏の疲れが、9月になって出てくる可能性があります。ここ数日涼しくなって過ごしやすくなりましたが、この寒暖の差で風邪を引いてしまう人も見受けられます。「のどが痛い」「身体がだるい」と来室する生徒が目立ちますので、しっかりした食事・休養を取りながら、体調管理にはくれぐれも気をつけてください。

夏休みはどのように過ごしていましたか、食生活はどうでしたか？冷たいものばかりだったり、昼近くに起きて、1日2食だったりと乱れていませんでしたか？

また、太っていないにもかかわらず、ダイエットをしている人はいませんか。

ここで、もう一度、自分の食生活を見直してみてください。

今は、多少食事の偏りがあったり、1食抜かしたりしても、さほどダメージを感じないかもしれません。しかし、食事の影響は大きいものです。

バランスのとれた食事をしないと・・・

- ◇ 病気にかかりやすい ・・・ 身体の抵抗力がなくなり病気になりやすい。
- ◇ 筋肉がつかない ・・・ 筋肉を作るたんぱく質が不足する。内臓の働きもおかしくなる。
- ◇ 骨が弱くなる ・・・ カルシウム不足で、骨折などもしやすくなる。

骨の量は、ほぼ10代で決まると言われています。今が大切な時期です。特に女子は、先々、骨粗鬆症という病気になりやすいですので、くれぐれも注意しましょう。



## 【まずは、簡単にできることから】

普段の食事に牛乳1杯を加えてみるだけでも、ずいぶん違うものです。あまりカルシウムをとっていない人は、心がけてみてください。

## ● 日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

この制度について、皆さん知っていますか？

皆さん、学校や登下校中にケガをした場合、もしくは部活の練習中に熱中症になり受診した場合などに医療費が給付される制度です。しかし、医療費を給付されるには、皆さんのが請求しないと給付されません。一度この制度を使った人は請求手順がわかると思いますが、そうでない人は、部活等でケガをした場合は必ず保健室に来てください。

### 【給付の対象となる条件】

- ・ 学校管理下（登下校中も含む）でのケガ・病気（熱中症など）
  - ・ 診療費が¥5000以上かかった場合  
(窓口での支払いは¥1500以上)
- 等が条件です。詳しくは生徒手帳にも記載しておりますので読んでみてください。

- ※ 医療費の請求は月毎になりますので、治療が2ヶ月以上になる場合は、新しい「医療等の状況」という用紙が必要になります。  
現在治療を受けている人は、気が付けて保健室に取りに来るようにしてください。



