

保健だより 6月

高校総体 おつかれさま

佐賀県立伊万里実業高等学校
(商業キャンパス) 保健室
令和3年6月30日発行

コロナ禍の中、高校総体が2週間前から部員の体温測定を行うなど万全の感染対策をとり開催されました。3年生は最後の大会となり“全集中”して今は悔いなく進路実現のステップに進めているのではないかと思います。中でも陸上部の結果は素晴らしいものでした。陸上女子団体に県、第3位。個人では3年C組 野口のかさんが5000m 競歩において県大会1位、北九州大会2位となり全国大会に挑みます。野口さんは、寒い冬も暑い夏も毎日、朝練を行ったのち、授業に向かいます。努力を怠ることはありません。土日もロード走をしている姿を見かけます。佐賀新聞でストイックと表現されていましたが、その精神力は見習うべきものです。



野口のかさんに“健康法”を聞きました。

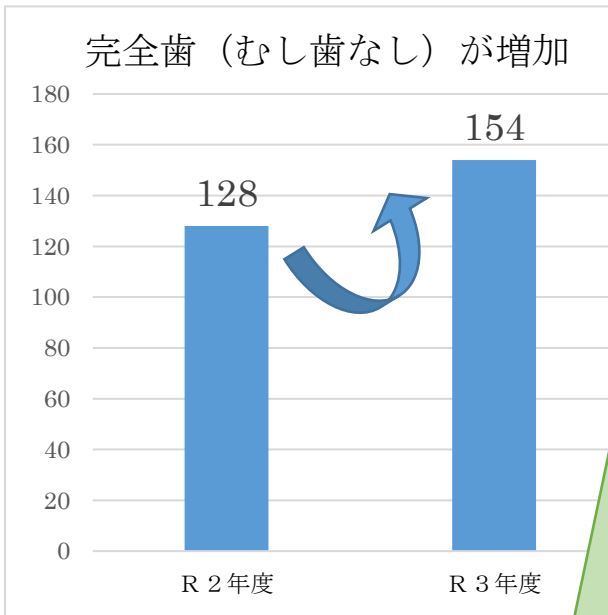
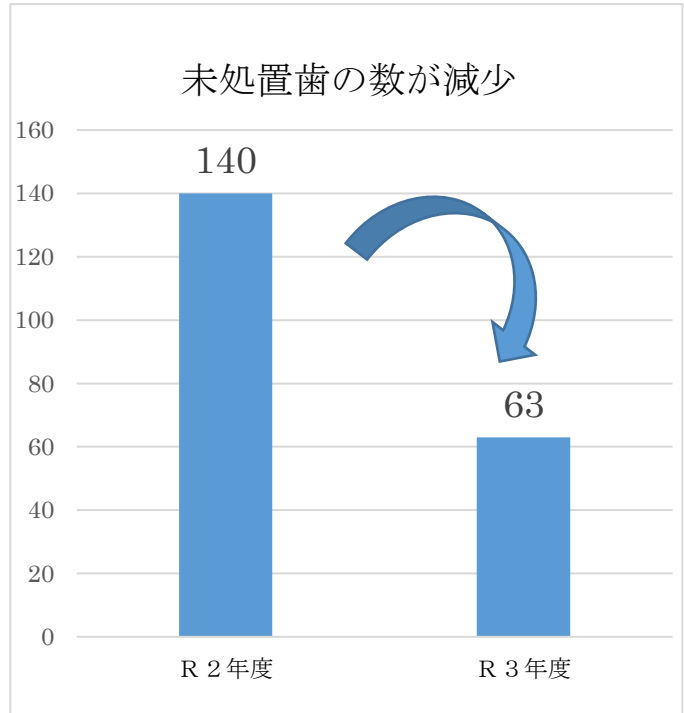
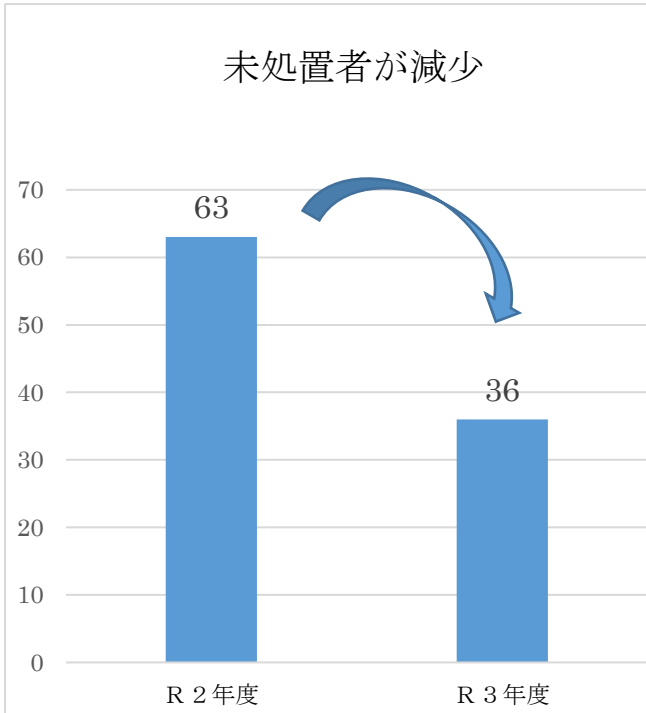
「だいたい4つです。①朝起きたら、白湯（さゆ）をかならず飲みます。・・・腸が動くのが分かるんです。②朝食は毎日、一汁三菜です。卵、みそ汁は絶対食べます。③20時以降は飲食しません。水分のみ摂取します。胃腸を休めることで体も休まると思うからです。それと、④運動後はアミノ酸、クエン酸のサプリメントを飲んでいきます。次の日の疲れを感じなくなりましたので続けています。」

規則正しい生活習慣、何より野口さんの健康への意識の高さがうかがえます。全国での活躍に期待です。

正しく知れば予防できる「熱中症」について紹介します。熱中症は周囲にいる人の対応がとても大事です。選手・キャプテン・マネージャーが正しく理解して適切な対応をしてください。

1度	めまい たちくらみ 筋肉が痛い 手足のしびれ 汗がとまらない ②	熱失神 熱けいれん	軽	涼しい木の下 クーラーの効いた部屋に運ぶ スポーツドリンク、Os1などの経口補水液、食塩水の補給
2度	頭痛 吐き気 体がだるい 虚脱感 力がはまらない	熱疲労	中	衣服をゆるめ体を氷のうで冷やす 首、脇の下、大腿のつけ根を集中的に冷やす 濡れタオルで体をふく 水分が取れても、ぐったりしている場合は医療機関に行く方が、回復が早い
3度	意識がない けいれん 高い体温である 呼びかけに対し、まっすぐに歩けない、走れない	熱射病	重	呼びかけへの反応が悪い場合は、無理に水を飲ませてはいけません 迷わず、救急車を呼ぶ ここまでくると、腎機能異常、肝機能異常、血液凝固障害など命に関わります

歯科検診結果 今年は去年より良い結果でした！



考察)

未処置者数を学年で比較すると1年11人、2年13人、3年12人と学年差はありませんでしたが、未処置の歯の数を比較すると、1年27本、2年19本、3年17本と3年生が一番少ないという結果となりました。

処置完了者数も1年22人、23人、3年34人と一番多かったのが3年生であり、歯科講話や事後指導の成果ではないかと分析できます。

完全歯は1年82人、2年40人、3年32人と1年生が一番多くいます。入学後はどうしても多忙となりむし歯にしてしまう傾向にありますので、歯みがきを丁寧にして計画的に歯医者さんへ行ってメンテナンスをしてほしいと思います。歯科検診の個人通知は後日、発行予定です。

妊産婦の食生活指針が15年ぶりに改訂されました。朝食を食べる習慣・栄養を考えて食べる習慣を今のうちからつけよう。妊娠とは程遠いけれど将来に備えてこの内容を紹介します。日本の女性は低体重（やせ）の割合が大きいと言われていています。やせや体重減少は排卵障害（月経不順）の原因の一つ、女性ホルモン分泌の低下や閉経年齢の低下、骨粗しょう症のリスクもあります。指針が勧めるのは食事の総エネルギー、ビタミン、ミネラル、たんぱく質、カルシウムなど大きく10項目について。バランスよくしっかり食べる習慣を今のうちからつけておくことが大事。6月のお弁当の日のチェックシートから見ると赤群、緑群、黄群がいずれも4点の人が全体で4名いました。口に入れる栄養のことしっかり考えましょう。