

# 保健だより



佐賀工業高等学校・定時制

保健厚生部

令和元年9月25日

## 朝夕ヒンヤリ秋の風！日中は真夏のような暑さ！体調管理に注意！

全国的にインフルエンザの発生が報道され、佐賀県内も9月初旬に「インフルエンザ」による学級閉鎖が数校報道され体調管理が大切です。また、日中の暑さで体力が落ちると感染症の危険が増します。しっかり朝ごはん（栄養）、ぐっすり睡眠、こまめに水分補給、丁寧な手洗い、鼻呼吸（喉を守る）衣類調節等々で予防意識を高めましょう。

## 9月9日は 救急の日 でした。

私たちはいつ・どこで、急病やけがに見舞われるかもしれません。本校内のAED、担架、車いすの設置場所を万が一に備えて覚えておきましょう。

- |            |                                       |
|------------|---------------------------------------|
| <b>AED</b> | 2台→ 事務室受付窓口の左側<br>プール北側渡り廊下冷水器横       |
| <b>担架</b>  | 2台→ 保健室前出入口右側の専用ボックス<br>プール北側渡り廊下冷水器横 |
| <b>車椅子</b> | 1台→ 保健室に入り右奥出入口                       |



## 夏休みの健康調査結果

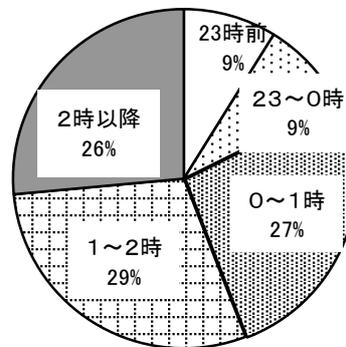
夏休み中に病気・けがをした人は約3割で、熱中症やかぜ、ぜんそく、じんましん、腹痛、下痢、切り傷、火傷等で数人いましたが、大きな病気やけがはなかったようです。

定期健康診断で治療が必要な人の受診者は大変少なくて、わずか2人でした。早期治療をお願いします。

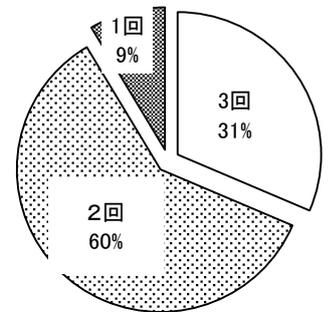
飲料については、ジュース類を選んで飲む人は全体の約3割弱、コーヒー・紅茶は約2割、冷えていると甘さを感じられず、ついつい飲み過ぎてしまいます。糖分のとり過ぎに注意。お茶や水を飲んでいる人は全体の約4割、その他牛乳、スポーツ飲料、豆乳等、身体に良いものを選んで飲んでいる人もいて少し安心しました。

就寝時間と食事回数は右図のとおりです。

▼就寝時間



▼食事回数



就寝時間0時過ぎが全体の6割です。睡眠不足はけがや感染症など病気のもと！「寝る子は育つ」といいますが、正しくは「夜寝る子は育つ」です。昼夜逆転にならないように・・・。

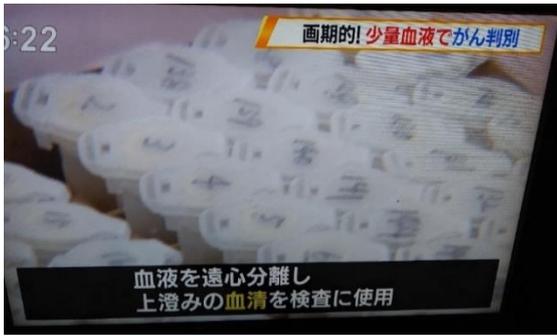
10月の秋休みは、自分の生活習慣を見直し、就寝時間を早め、心と身体を整えましょう。

## 知っていましたか？少量血液でがん判別！

日本人の2人に1人は生涯でがんにかかる時代。

採血した血液を遠心分離にかけ、上澄みの血清（黄色）を検査に使用します。血液に含まれる微量な元素を測定し、メタロ・バランス検査といって、元素の値のバランスを調べることで、そ





の人が「がん」にかかっているかどうか、また「何がん」を発症しているかどうか、元素濃度のバランスが「各がん」ごとに微妙に違いがあり、がんの種類によって違うので、それで「何がん」か、判別できるようです。

的中率は9割に近い値です。

男性では、大腸、胃、肺、すい臓、肝臓、前立腺の

**6種類**、女性は、大腸、胃、肺、すい臓、肝臓、乳がん、子宮頸がん、子宮体がん、卵巣の**9種類**の「がん」を調べます。

**メタロ・バランス検査**は、健康な状態のA判定からがんリスクが高まっているD判定までの4段階の評価ができるそうです。

千葉県と神奈川県のがんセンターで共同研究により9割近い確率で「がん」を判明できると確認され、今年4月に実用化されました。検査費用は、1回あたり約**1万6千円**です。

検査費用は、高いですが、一度の血液検査で済めば身体への負担も少ないし、100%がんを見分けることはできませんが、がんを早期に発見する目的で受ける人も多いようです。

早期発見、早期治療につながる画期的な検査として紹介されました。

私が観ていたテレビ放送では、伊都の丘病院（福岡・西区）、福岡大学博多駅クリニックを紹介されました。

## もしもの時に備えて・・・!

**災害用伝言ダイヤル**

**171**

**伝言**

家は無事です  
OO小学校にいますよ!  
録音は① 再生は②  
今から帰るよ よかった…?

災害時の安否確認に。声の伝言板です。

**110番**  
(警察)  
**119番**  
(救急)  
以外にも



**児童相談所 189**

覚え方は「いちはやく」

虐待の通報に。  
育児の相談も。

**警察相談専用電話**

**#9110**

ストーカー?  
迷惑メール?  
近所トラブル…  
コンピュータウイルス!?

家庭内暴力?  
悪徳商法?  
ペット問題…  
詐欺!?

緊急ではないけれど…生活上の悩み相談に。

ケータイ  
スマホに  
**登録**  
しておきたい  
ばんごう  
**No.**

**子ども医療電話相談**

**#8000**

朝まで待つ?  
病院行く?  
救急車呼ぶ?

休日・夜間の子どもの急病相談に。