

スマイル



鳥城高校
2019年9月
vol. 5

9月がスタートしました。約1ヶ月半の夏休みもあっという間でしたね。みなさん、どんなお休みを過ごしたのでしょうか。

9月は暑い日があれば涼しい日もあったり・・・休み明けというもあり、体調を崩しやすい月です。体調管理に気をつけて、充実した学校生活を送りましょう！



日々の食事が一生の体をつくる！

私たちの体は、私たちの食べた物でつくられています。人生80年時代、一日3回として一生の間に摂る食事は、87,000回以上とされています。規則正しい食生活を続けると、「健康の維持増進」「適正体重の維持」「気持ちの安定」など良いことがいっぱいです。

今回は、食に関するあれこれを紹介しします。昼間部1年生は、これから保健の授業で生活習慣病や食事と健康について学習すると思うので、予習してみましょう。その他のみなさんは、復習だと思って読んでください。



塩分のとりすぎに注意！

塩分をとり過ぎると、血圧が上がって高血圧症をもたらす、心臓病、脳卒中（脳の血管がトラブルを起こす病気）などを起こしやすくなります。また、胃がんの

リスクも上昇します。食材の味そのものを楽しんだり、風味づけに果物の酸味を利用するなど、今のうちから薄味になれていきましょう。夜間部の方は、給食の味付け方法も参考にすると良いですね♪

＜食塩摂取量の目標値＞
（1日あたり）

男性は…	8g 未満	女性は…	7g 未満
------	-------	------	-------

＜食品には、こんなに塩分が含まれている！（目安）＞



みそ汁
1杯 1.5g



カレーライス
1人前 3.3g



カップ麺
1個 5.5g
※汁は残そう

過食や無理なダイエットは禁物！

エネルギーのとりすぎは、肥満の原因となります。また、適正な体重であるにも関わらず、必要な食事を制限することによって、低血圧や不整脈、無月経等の悪影響があります。運動をして筋肉が増えれば、普段でもエネルギーが多く消費されるようになり、太りにくい体になります。自分の適正体重は、Body Mass Index (BMI) という指標で知ることができるので参考にしてください。

*BMI の出し方

$$\text{BMI} = \text{体重 (Kg)} \div [\text{身長 (m)}]^2$$

(例) 身長 170 cm、体重 65Kg の場合、
BMI 値 = $65 \div (1.7 \times 1.7) = 65 \div 2.89 \approx 22.5$
「標準」となります。

*基準

18.5 未満：やせ
25 以上：肥満
18.5～25 の間：標準



外食をするときのポイント

このステッカーが
お店の入り口等に
貼ってあります！



外食店を選ぶ際には、お店や自治体の発信する情報を上手に活用しましょう。岡山県では、外食する時に栄養成分を知り、健康づくりに役立つよう、メニューなどに栄養成分を表示するお店を「栄養成分表示の店」として登録する取り組みがあります。登録店は、岡山県の HP で確認ができます。

サプリメントについて



保健室で、たまに質問がある
サプリメントについて説明し
ます♪



＜サプリメントってなに？＞

○健康食品に分類される食品で、ビタミンなど健康の維持増進に役立つ成分を濃縮し錠剤やカプセル状にしたものです。薬ではないので、法律上の定義はありません。

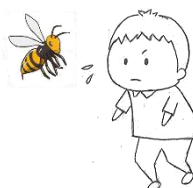
＜正しい利用法＞

○成分名や含有量について会社に問い合わせましょう。服薬中の薬がある場合、サプリメントの利用によって病気の治癒が遅れたり、症状が悪化することもあります。
○サプリメントを利用するときは、どのメーカーをいつ、どのくらい飲んだかなどをメモし、体調が悪くなったときは使用を中止し、医療機関や保健所へ報告しましょう。



サプリメントだけで必要な栄養素をまかなうことはできません。
様々な食品を食べることで、栄養素の吸収は良くなります。

スズメバチに注意！



○スズメバチを見つけたら

触ったり、刺激すると攻撃してきます。裏面騒がず、できるだけ体を低くして、しずかにその場から離れましょう。すぐに最寄りの大人へ知らせること。

注意すること：黒・赤っぽいものを攻撃する習性がある。→頭が狙われやすい。
整髪料・香水などの香りはハチを刺激する。

頭・首を守ろう

○もしも刺されたら

他のハチが集まってくるかもしれません。すぐにその場から離れ、学校であれば職員室もしくは保健室へ！（できるだけ走らない。）

【応急手当】

- ①毒を出すように水で洗う
 - ②刺された部分を保冷剤・氷などで冷やす。
- ※ハチの針は除去した方が良いですが、
難しければ病院でとってもらいましょう。



要注意

最も激しいアレルギー反応（アナフィラキシー）が起きることがあります。

以前刺されたことのある人は、特に注意。

咳が出てきた、息苦しいなど体調が悪いときには無理をして移動せず、まわりの人に連絡に行ってもらいましょう。自分だけしかない時は、気をつけて静かに移動して下さい。

しばらくしてから体調が悪くなることもあるので、どの症状でも、

病院受診が必要です。

学校以外でも、ハチに刺された時には、周りの人に必ず伝えること。

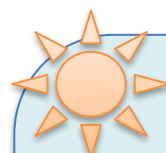
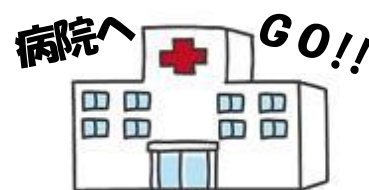
検診&治療はすみしましたか？

定期健康診断の後に、

◆治療指示（治療の必要な人）を配布しています。

心当たりのあるみなさん！夏休みを利用して、検診&治療を受けましたか？
病院に行った人、今治療中だという人は保健室までお知らせくださいね。

11月には、「その後、治療はどうなっていますか？」というアンケートを行います。
まだ受診していない人は、アンケートが行われるまでに、1回は受診しましょう。
「治療指示」を無くしてしまったという人は再発行するので保健室に教えてください。



気温の変化が激しい時期です。体調管理に気を付けて！

だんだんと涼しくなってきましたね。朝と夜はとても過ごしやすいですが、日中はまだ暑い日もあります。熱中症が起こる原因は、「暑いから」ではなく、「身体が熱を上手く逃がせなくなるから」です。今の時期は気温が低くても湿度が高かったり、涼しいからといって水分補給の量が減ったりするので、特に注意しましょう。また、服装で温度を調節できるよう、上着を持ってくるのも良いですね。文化祭の準備で熱中症が起きたこともあります。意識して水分補給をしながら取り組みましょう。

