

ほけんだより

宮崎大宮高等学校 保健室 平成22年度第9号

底冷えする寒さがようやく和らいで、穏やかな日差しに少しずつ「春」を感じるようになりました。先日、二次試験に旅立つ3年生の見送りをした時は、バスの向こうに光り輝く未来への「道」ができていくかのように見えました。このスペースを借りて・・・3年生のみなさん、卒業おめでとう！この1年間、たくさんの元気をもらいました。明日の晴れ姿を楽しみにしています。そして、春からのそれぞれの「道」を応援しています。

保健室の一年間



◇保健室利用状況 (H22 2/23まで)

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|------|
| H20 | 140 | 243 | 277 | 391 | 202 | 357 | 265 | 208 | 214 | 175 | 122 | 83 | 2677 |
| H21 | 159 | 212 | 329 | 292 | 236 | 384 | 345 | 267 | 272 | 161 | 155 | 88 | 2891 |
| H22 | 117 | 193 | 326 | 382 | 209 | 428 | 259 | 313 | 307 | 208 | 110 | - | 2852 |

7月はクラスマッチ、9月は体育大会・弦月祭等の行事明け、11月は急激な気温の変化、12～1月はかぜの流行期、といった具合に、来室の多い月にはそれなりの背景があるのですが、全体的に今年度は昨年度までと比べると保健室利用が多かったようです。また、内科的な症状では「頭痛」がトップですが、4月と10月は「腹痛」の割合が高かったのが特徴的でした。慣れない環境でのプレッシャーや季節の変わり目等が胃腸に及ぼす影響は大きいようです。

◇インフルエンザ罹患状況 (H22 2/23まで)

| | |
|-----|-----|
| 1年生 | 27名 |
| 2年生 | 11名 |
| 3年生 | 2名 |
| 合計 | 40名 |

今年度は、1月中旬頃から1年生を中心に少しずつ感染が増えましたが、クラスも限られ全体的な流行には至りませんでした。予防接種を受けていた生徒で、感染はしたものの症状が軽くすんだという例も複数ありました。

3月4日は遠歩会



事前の健康調査をもとに個別の健康相談を行いました。他に心配なことがあれば保健室まで来て下さい。当日は朝食をしっかり摂り、歩きやすい格好で！

自分の「食」を見直そう

WHO（世界保健機関）は、2000年以降に生まれた子どもの40%が、将来糖尿病になる恐れがあると警告しています。この発表は決しておおげさなことではありません。生活習慣病やアレルギー等、現代病と言われるものすべての原因の一つに食生活があげられます。「**糖分**」「**脂質**」「**添加物**」の摂り過ぎは、確実に健康によくない影響を及ぼします。

一人暮らしをスタートさせる3年生はもちろん、みなさんにおすすめの手軽にできる「食」見直し対策を紹介します。

<「食」見直し対策 その1 糖分編>

☆**飲み物で糖分を摂らない!**~「おかしを食べない」となるとストレスがたまる人が多いと思



います。そこで飲み物の習慣を変えてみましょう。おやつと一緒に摂る水分は「水」か「お茶」、それ以外に摂る時なるべく意識してみませんか。「お茶」は麦茶や番茶などカフェインの入っていないものだと量を気にせず飲めるのでオススメ。

☆**ごはん（米）をしっかり食べる!**~ごはんの量が少ない人（女子に多い）は、甘いおかしを好んで食べることが多いようです。これは「でんぷん」不足によって体が糖分を欲するために起こるヒトの本能と言えます。ごはん（お米）を毎日よくかんで食べることで、でんぷん不足は防ぐことができます。一人暮らしをする人はどの電化製品よりも先に「炊飯器」をそろえること!



<「食」見直し対策 その2 脂質編>

☆**カタカナ主食は週1回!**~ラーメン、パン、シリアル、パスタ、ピザ、ハンバーガーなど、



カタカナ主食は「油型」のものが多いため、週に1~2回にとどめましょう。外食はカタカナメニューが多いので、せめて自炊する時はごはん（米）を主食に!

☆**ファーストフードの恐さを知る!**~ファーストフード王国アメリカでは、2004年に監督自身がファーストフードのみを1日3食、1ヶ月間食べ続けたらどうなるかを試したドキュメンタリー映画「スーパーサイズ・ミー」が制作されました。結果は、体脂肪が11%、体重は14キログラムも増え、極度の肥満と内臓障害を引き起こしたそうです。気軽に立ち寄れるからこそ怖い!

<「食」見直し対策 その3 添加物編>

☆**カップラーメンは非常食!**~カップラーメンの成分表示を見たことがありますか。カタカナで記されているのはほぼ添加物と言ってよいでしょう。添加物に敏感な人は、舌がピリピリしたり後味の悪さを感じたりするものです。「便利で保存がきくものはいざという時のため!」にしましょう。

☆**食品を買う時は成分表示を見る習慣を!**~成分表示を見て自分が口にする食品を選べる人は限りなく「自立」に近づいています。特にスナック菓子やハム・ウインナー、練りもの（かまぼこ）などの表示を意識して見てみると、自分の「食」に変化が表れるはずですよ。