

保健だより9月号(3)

大分県立大分上野丘高等学校保健室 No.12 平成 26 年 9 月 19 日



朝晩が涼しくなり、秋の気配を感じられる季節になりました。この時期は、日中との気温の差があるため、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節や布団の調節等を、気をつけるとともに、バランスの良い食事と十分な睡眠で免疫力を高めましょう。

◇ 9/10~12 に丘友祭がありました！

10、11 日に文化祭、12 日に体育大会がありました。体育大会当日は雨が降ることもなく、涼しい気候の中で体育大会が開催されました。生徒保健委員会の 1・2 年生 32 名は事前に応急処置の研修を受け、当日は救護系として活躍してくれました。体育大会の救護人数は以下のとおりです。

体育大会救護人数(人)

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子	合計
内科	0	0	0	1	0	0	1
外科	13	8	4	4	7	10	46
合計	13	8	4	5	7	10	47

涼しい気候のおかげで熱中症症状の人はいませんでした。が、擦り傷、打撲等の負傷者が多くいました。負傷した多くの方が、普段あまり運動をする機会がない人や、「もっと走れる気がした」「前にいた人を抜かそうと思い、無理をしてみました」等、自分を過信したり、無理をしたりという人でした。一生懸命に競技に取り組むことは大事ですが、そのために大ケガをしてしまったら元も子もありません。自分の限界を知り、それに見合った運動をすることが大事です。また、体を慣らすためにも普段から軽い運動をすることを心がけましょう。



救急処置の研修の様子(マッサージの仕方を学んでいます)



体育大会当日、応急処置をしている様子



◇ 9月24~30日は結核予防週間です。

明治時代から昭和20年代までの長い間、「国民病」と恐れられた結核ですが、過去の病気と置いていたら大間違いです。今でも1日に58人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている日本の重大な感染症なのです。

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。予防には、普段から健康的な生活を心がけ、免疫力を高めておくことが重要です。夜更かしなどの不規則な生活や、喫煙は厳禁です。

結核と診断されても、6カ月間毎日きちんと薬を飲み続けます。しかし症状が消えたからといって、治療の途中で服薬を止めてしまえば菌は抵抗力をつけ、薬が全く効かない多剤耐性菌になることもあります。



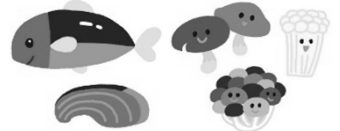
気になる症状がある時はすぐに医療機関を受診しましょう。早期に発見し治療すれば、症状も軽く、他人へ感染させる機会も減ります。定期受診をお勧めします。

◇ 受診は済みましたか？



1学期の健康診断の事後措置用紙をもっている人の病院受診の有無を、現在調査しています。多くの人が夏休みを利用して医療機関を受診し治療をしていますが、まだ治療が済んでいない人は、早めに受診しましょう。また、事後措置用紙を提出していない人は、すぐに保健室に持ってきてください。

2年生は来月修学旅行に行きます。環境が変わると、普段は大丈夫でも思いがけない症状が出る場合があります。持病がある人、現在具合が悪い人、何か心配なことがある人は、早めに病院を受診し、必要な薬を用意しておきましょう。



◇ 秋の味覚を食べよう！

* 鮭

赤身魚と勘違いされがちですが、白身魚の仲間で、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など脳の発達にとっても大切な栄養成分 DHA や EPA が豊富なうえ、ビタミンD・B群(B1・B2・B6・B12) も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチューなど栄養素を逃がさない料理法がお勧めです。

* きのこと

きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということです。便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。シチューやグラタン、パスタ等に入れると食べやすくなります。