

# ほけんだより 7月

宮城県岩出山高等学校

保健室

H 29. 7. 21

いよいよ夏休み！部活動に励む人や進路決定に向けて頑張る人、リフレッシュしたり、のんびり休養したりして心身のエネルギーを蓄える人…どのような時間を過ごすかはあなた次第です。それぞれ有意義な夏休みを過ごせるように願っています。

ただし、生活リズムを大きく崩してしまうと、夏休み明けの学校生活がづらくなってしまいます。夏休み中でもできるだけ規則正しい生活を心がけましょう。

## ☆健康診断結果のお知らせ☆



### 〈今回の検診で所見のあった人・未検査の項目のあった人〉

所見のあった人、未検査の項目のあった人には、すでに検診項目ごとに健康診断結果を配布しました。まだ受診が済んでいない人は、配布された「検診結果のお知らせ」を持参し、早めに受診しましょう。

※受診後は、必ず受診報告書を提出してください。

### 〈すべての検診結果について〉

検診結果の一覧は7月の面談の際に、全員へ配布予定です。健康は充実した学校生活や進路実現などすべての土台となります！！それぞれ自分の発育や健康状態を確認して、今後の健康管理に生かしましょう。

### \*健康診断結果のここに注目！！

#### ◆歯科検診（むし歯）

- ・むし歯・歯石がある人は早めに治療を済ませましょう！
  - ・むし歯のある人もない人もしっかり歯磨きをして予防に努めましょう！
- ※「歯石」：歯の汚れ(歯垢)が石のように固くなったもの。歯ブラシではとることができません。

検診の結果、むし歯がある人が非常に多いようです。治療をせずに放置していて、年々むし歯が悪化する人、本数が増えていく人もいます。口の中の健康は、糖尿病や脳の血管の病気の予防など全身の健康にとって重要なものです。



#### ◆体重（肥満度）

【肥満度】 -20~20%→標準 20%以上→肥満



宮城県の高校生は全国に比べて肥満の人の割合が高く、岩高生にも同じような傾向が見られます。肥満はさまざまな病気を引き起こします。将来のメタボ予防のためにも、規則正しくバランスのよい食事を心がけ肥満を予防・解消しましょう！






また、やせる必要がないのに無理なダイエットをして体調に影響がでている人もいます。体に負担をかけるダイエットをしていませんか？

# これからが夏本番!! 「熱中症」に注意!!

\*特に「急に暑くなった日」「湿度が高い日」「風が弱いとき」  
「体が暑さに慣れていないとき」は、要注意です!

もう一度確認して  
おきましょう

## < 熱中症の症状と対処法 >

分類	症状	手当
軽 ↓ 重	<b>I 度</b> ・めまい ・立ちくらみ ・筋肉がつる、こむら返り ・手足のしびれ ・気分が悪い 	・日陰の涼しい場所で休憩をとる ・水分、塩分を補給する →冷えた飲み物が効果的☆ 
	<b>II 度</b> ・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐 ・倦怠感、虚脱感（体がだるい、力が入らない） ・軽い意識障害（いつもと様子が違う）	・衣服をゆるめ、体を冷やす →首、わきの下、足の付け根など 太い血管のある部分を冷やしま しょう。 
	<b>III 度</b> ・II度の症状 ・意識障害（意識がない、受け答えがおかしい） ・けいれん（体がガクガクとふるえる） ・手足の運動障害（まっすぐ走れない、歩けない） ・高体温（体に触ると熱い） 	・救急車を呼ぶ 救急車を待つ間… ・涼しい場所で休ませる ・衣服をゆるめて、体を冷やす 

自力で水分補  
給できなけれ  
ば、病院へ!

症状が改善しなけ  
れば、病院へ!

## 気を付けようペットボトル症候群!



1日に 500ml のペットボトルの  
炭酸飲料等を 2 本以上飲む人は  
注意が必要!

### ペットボトル症候群とは…

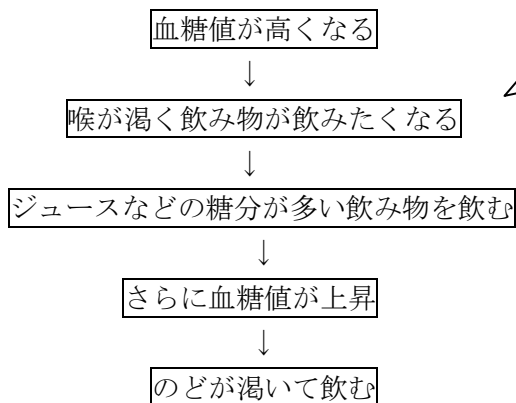
・炭酸飲料や清涼飲料水(ジュース等)の飲み過ぎが原因で高血糖状態(血液中にたくさんのブドウ糖が含まれた状態のこと)になってしまうこと。

### どんな症状があるのか

- ・よく喉が渇く・体のだるさ・頻尿・手足のむくみ・集中力低下
- ・重度の場合は、意識がもうろうとして突然倒れる可能性もあります!



### < ペットボトル症候群の負のサイクル >



という繰り返しになります。

500ml のペットボトルに入っている砂糖の量は、

- ・炭酸飲料：約 50 g (スティックシュガー約 10 本分)
- ・紅茶飲料：約 30 g (スティックシュガー約 6 本分)
- ・スポーツドリンク：約 20~30 g (スティックシュガー約 5~6 本分)

しかし、1 日の糖分摂取目安は 50 g と言われています。炭酸飲料やジュースはほどほどに。

### < 豆知識 >

飲み物に入っている砂糖の量を知りたい場合は、「成分表示」の「炭水化物」をチェック!