

ほけんだより

福智高校 保健部
2018. 7月



2学期にむけて…

待ちに待った夏休み到来です。この1カ月という時間の中で、アルバイトに励む人、おでかけをする人、部活を頑張る人、いろんな時間の使い方があると思います。「何もしない」時間も時には必要ですが、1カ月もの「自由な時間」を「充実した時間」となるようにしましょう。

そのおしゃれ…ちょっと待った!

夏休みは自由な時間! いろんな事を試したくなる時間にもなりますが、そのおしゃれ…本当に必要ですか? 「おしゃれ障害」の多くは皮膚になんらかの異常が出てしまいます。おしゃれの裏に隠れる健康被害について、「あれは体に悪いことなんだ」と知って、自己選択ができるようになってください。

ピアス

ピアスホールへの細菌感染、金属アレルギー、ピアス裂傷、しこり(ケロイド)など、大人になってからも悩まされる問題が多くあります。特に、金属アレルギーは、一度感作されてしまうと治りにくく、身の回りの金属を含むものにアレルギー反応を起こしてしまいます。



↑ カラーリングによるかぶれ

ヘアカラー

市販のカラーリング剤は刺激が特に強く、有毒なジアミンが含まれているものがたくさんあります。何度も繰り返し使用していると、含まれている化学物質が頭皮から体内へ蓄積されてアレルギー反応が出やすくなることがあります。

化粧

「汗をかいても落ちにくい」など、「落ちない」ためにはそれなりの化学物質が含まれています。口紅は唇を舐めることで、体内に入ってしまう。アイラインが粘膜まで及んでしまうと、皮脂腺が塞がれてしまい目が乾いてドライアイになる恐れがあります。



コンタクトレンズは適切なケアをしないと目の周囲にトラブルも起こります

カラコン…

カラコンを使用している人の多くが、眼を赤く充血させています。適切なケアしていない、角膜の酸素不足、レンズの汚れ、乾燥などによって、大切な目に重篤な障害が生じる危険性があります。

定期的に眼科を受診して、自分に合ったコンタクトレンズを装着すること、目を大切にしましょう。

資料、写真引用…体と心 保健総合大百科 2014年

健康診断の結果をお配りしています。

尿検査や、心電図検査、胸部レントゲン検査など、特に指摘のあった生徒については、すでに検査結果と病院受診のすすめをお伝えしております。その他にも、内科検診や、歯科検診で異常を指摘されたところや、アドバイスを受けたことは、生活を振り返り改善に活かすことが大切です。

内科検診	校医を受診が必要と言われた人には、所見を記入しています。一度、専門医での診察を受けて下さい。	心臓検診	
運動器検診	問診票に記入いただいた情報を転記し、結果を記入しています。校医を受診が必要と言われた人には「疑い」として所見を記入しています。一度、専門医での診察を受けて下さい。	X線検査	1年生のみ。 ※異常のある人には個人通知済みです。
歯科検診	処置歯・・・治療した歯 未処置歯・・・治療の必要な歯	身体測定	4月時点での測定記録を記入しています。
検尿	1次、2次の結果について記入しています。 ※2次検査受診者には、個人通知済みです。	聴力	1,3年生のみです。 聞き取りができなかった場合、○を記入しています。 (例) 4000Hz25dB (高く/小さな音) が聞こえなかった場合 ○4000Hz25dB



夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。



そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに

夏風邪や熱中症、けがや事故のないよう、十分に気をつけて下さい!



生活リズムの乱れをなんとかしたい!

自由な時間がいっぱいの夏休み。つい遅くまで起きていて、昼夜逆転の生活になってしまう人もいます。「生活リズムの乱れを何とかしたい」と思ったら、こんなことを実行してみてください。効果が期待できますよ。

- 早起きをしよう**
毎朝同じ時刻に起きる習慣を。午前7時までには起きよう
- 朝日を浴びよう**
朝の光が生活リズムを整えてくれます
- 朝ごはんを食べよう**
朝食は、脳や体の目覚めを助けてくれます
- 夕食は寝る3時間前までに食べるのが理想**
それ以降の夜食は控えめに
- 眠る環境を整えよう**
眠る前は、なるべく早い時間にテレビやスマホをやめて、リラックス
- 決まった時間にベッドに入ろう**
起きる時間から逆算して、寝る時間を決めよう。遅くなりすぎると熟睡できにくくなります
- 睡眠時間は短くせず、長くせず**
必要な睡眠は、小学生では10時間、中学生では9時間、そして高校生で8.5時間。でも個人差もあるので、日中に眠気のない自分の睡眠時間を見つけよう



健康な体のために、**貯筋**をしよう!



～運動器検診の結果から～

運動器検診について

運動器というのは、骨や関節、筋肉、腱、神経など、体を支えたり、動かしたりする器官の総称です。現代の子どもたちは、運動不足による体力・運動能力の低下、運動のし過ぎによるスポーツ障害の2極化した問題が深刻化しています。

また、体が固いために怪我をしやすくなってしまい、中でも体育の授業中において捻挫はとて多い怪我となっています。

4月に記入いただいた運動器検診問診票をもとに、内科検診時に診ていただきました。

・ 脊柱のゆがみや、高さの違いにチェックをしていた人	23人		
・ 腰に痛みがある人	21人	・ ばんざいができない	1人
・ その他に運動器に痛みがある	13人	・ 片足立ちができない	1人
・ しゃがみこみができない	55人	・ 肘の伸展ができない	0人

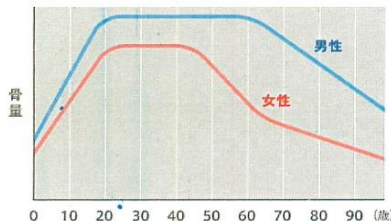
腰に痛みがある人の多くは、姿勢を正すようにと指摘を受けていました。

姿勢が悪いと内臓が圧迫されてしまったり、内臓を支える筋肉が衰え、内臓の位置が下がってしまいます。それだけでも内臓機能は低下し、自律神経が乱れて、夜寝れなくなる、イライラしやすくなる、疲れが取れないなどの神経の不調が出てきます。

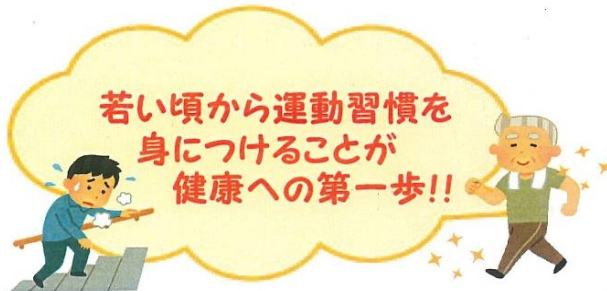


骨や筋肉の量のピークは20代～30代だということを知っていますか?

骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない体になってしまう可能性があります。



骨量の年齢変化の推移



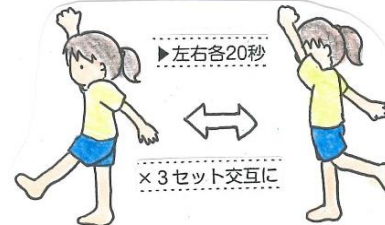
ロコモチャレンジ! <https://locomo-joa.jp/locomo/04.html>

Let's エクササイズ!

①腕ふり運動

☆太ももの筋肉、股関節、肩関節☆

- 足を肩幅に開きまっすぐに立つ。
- 片足で立った姿勢を取り、反対側の脚を前後に振る。
- 肘を伸ばしたまま腕を前後に大きく振る。



②スタティックストレッチング

☆足首、ふくらはぎの筋肉☆

- 片方の膝を足を立てて座り、その膝に腕をのせる。
- つま先と膝を同じ方向にして、かかとが浮かないようにひざを前へ倒す。



③肩を柔らかくしましょう

☆肩回りのストレッチ☆

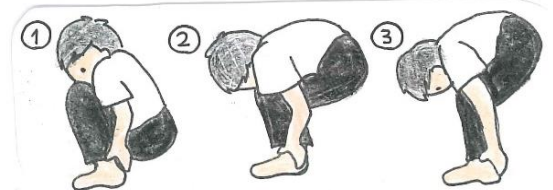
- 四つ這いの姿勢になる。
- 両手は動かさずに膝を曲げておしりを後ろに引いていき、肩回りのストレッチを行う。



④ジャックナイフストレッチ

☆ハムストリングス、体の柔軟性UP! ☆

- 足を肩幅に広げてしゃがみこみ、膝と胸をつける。
- 足首をつかみ、膝と胸が離れないように注意しながら伸ばせる角度まで足を伸ばしていく。
- 太ももの裏の痛みに注意しながら、その姿勢のまま5秒保持します。



生活の中にエクササイズを取り入れてみましょう!

クエスト1

片足立ちで歯磨き



□バランス力UP! 太もも前面もストレッチ!
※転びそうになったら、歯ブラシを口から離し、怪我をしないようにしましょう!

クエスト2

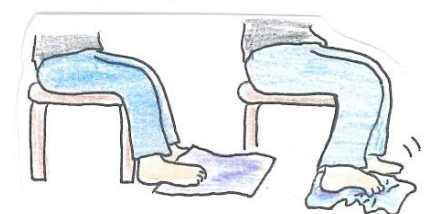
足首の柔軟



□イスに座って、片足を前に出す。
つま先を持ち上げて下ろす動作を1秒に1回のペースで行う。

クエスト3

タオルギャザー



□イスに浅く座る、床に広げたタオルの端に足(両足or片足)をのせる。
かかとを支点にし、タオルを足指全体でたぐり寄せる。