

保健だより 7 8月

令和7年度 7・8月

連日の暑さの影響もあり、疲れがたまっている人も多いと思います。熱中症予防のために、こまめな水分補給と休憩を取り入れ、日頃から健康管理に気を付けましょう!

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

今年度の保健委員会のテーマは、『食』です!

保健センター管理栄養士:加藤さんに聞いてみました。

Q1.朝ご飯を食べているのに、4時間目までにお腹が空くことはありませんか。
A1.朝ご飯の量や運動量、個人の消化能力によっては4時間目までにお腹が空くことは十分あります。空腹はあまり心地の良いものではないかもしれませんが、最高の調味料とも言われていて、本来はとても幸せなことです。ただ、あまりにお腹が空いてしまうのであれば、朝食の時間を遅くしたり、少し量を増やしてもいいかもしれません。

Q2.一般的にご飯一食を食べるのにどのくらい時間をかけるのが理想的ですか。

A2.勉強や部活に忙しくしている皆さんの中には、食事が二の次になって何かのついでに食べている場合もあるかもしれません。食事を適当にしていると、満腹感が得られず食べすぎてしまったり、逆に少なすぎて栄養不足になる可能性もあります。出来ることなら一口30回以上噛むようにして、30分以上時間をかけられるといいですね。

☆教育相談☆

不安や悩みはありませんか?心も体と同様、不調な時はメンテナンスが必要です。話すだけで心が軽くなることもあります。スクールカウンセラーと話してみませんか。

〈日にち〉8月28日(木)

〈時間〉14:00 ~ 18:00

〈場所〉教育相談室(本館4階)

〈電話〉0897-37-2735(※電話で予約できます。)

※スクールソーシャルワーカー(SSW)張先生に相談したい人は、保健室又は石川雄幸先生まで申し出てください。



汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか?

汗のもととは血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないように調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがなく、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出してしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする



SNS に注意!!

今は、多くの人が使っている SNS。そこに潜む危険について知っていますか?

SNS を利用して多くの人と交流し、さまざまな意見を交わすことは悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライベートな写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言がいじめにつながることもあります。

その言葉やコメントは、本当に必要?送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。



今年転任されて来られた先生方にインタビュー

・平岡 胡桃先生

『担当教科』:書道

『リラックス方法』:甘いものを食べる

『西高生へ一言』:様々な行事と一緒に楽しみましょう。

・稲見 武仁先生

『担当教科』:英語

『リラックス方法』:筋トレ、格闘技観戦、外国人とカラオケ

『西高生へ一言』:西高生の皆は私の後輩にあたるので、皆頑張って英語勉強してね。



・酒井 美穂事務長

『リラックス方法』:スイーツを食べる

『西高生へ一言』:健康を大切に今を大切に

・村上 綾香主事 (事務)

『リラックス方法』:実家で飼ってるトイプードルとの散歩

『西高生へ一言』:皆様のお役に立てれるよう頑張ります。よろしくお願いたします。

「座りっぱなし」の改善の大切さ

近年、世界中で身体活動量の低下が大きな問題となっています。大人も子どもも座って過ごす時間が増え、日常的な活動量が減少しています。

最近の研究で、運動をしても、座りっぱなしの時間が長いと健康リスクが高まることがわかってきました。日本人は特に、その傾向が高く、成人の1日当たりの座位時間は世界でも最長レベルです。

座りすぎは、私たちの健康に様々な悪影響を及ぼします。成人においては、座りっぱなしの時間が長いと、運動してたととしても、死亡や循環器疾患などのリスクが高いことがわかっています。子どもにおいても、全身持久力の低さに関係していることがわかっています。

座ってじっとしている時間を減らすために、休み時間に適度に体を動かすことが大切です。軽い体操やストレッチ運動、かかとの上げ下ろし運動、ふくらはぎを軽くもむなど。

まずは無理なく取り組める小さな工夫から始めてみましょう。

水分補給のときの注意!!



気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分補給しましょう。

気を付けたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分を摂りすぎると、肥満や虫歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でお腹がいっぱいになると、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、普段の水分補給には、水かお茶がお勧めです。運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分も摂りましょう。水分補給は大切ですが、冷たいものの摂り過ぎには、注意が必要です。冷たいものをぐくぐく飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかり摂ると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、お腹が痛くなったりするかも!?

体のことも考えて、上手に水分補給しましょう。



保健室からのお知らせ

・4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、すぐにお知らせしています。まだ医療機関を受診していない場合は、受診や治療をお願いします。特に、虫歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もありますので、早めに受診してください。

・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、13.0kgです。

(7月31日現在)

・使用しなくなった CD・DVD の回収も行っています。保健室前に BOX を置いています。引き続きご協力よろしくお願いいたします。

