

ほけんだより7月

大阪府立大手前高等学校
平成27年7月17日 No.4

3年生は7月末まで補充授業がありますが、1・2年生はいよいよ夏休みですね。夏休みの予定は決まっていますか？

1・2年生のみなさんは部活に、趣味に、旅行に…もちろん勉強も！と楽しい計画をたくさん立てているのでは。3年生はこの夏が勝負！と気合いを入れて勉強に邁進してくださいね。

楽しいことや頑張ることがいっぱい夏の夏ですが、充実した夏を過ごすには、まずからだ元気がなければなりません。そのために規則正しい生活を心がけて、夜型生活から朝型生活へと切り替えることをお勧めします。

昼間の時間が長く、朝早くに起きてもしっかりと日光を浴びることができる夏は朝型生活に切り替えるのに適した季節です。ついつい夜更かしをして、朝起きられない人も多いと思いますが、学校がお休みでも決まった時間に一度は起きましょう。そしてカーテンを開けて、朝の日の光をしっかりと浴びて、一日をスタートさせてください。睡眠時間が短くて、眠いときは、午後2時ごろまでに短時間のお昼寝をすると効果的です。(ソファにもたれたり、机に伏せて15~30分ぐらいのお昼寝で十分です。くれぐれもぐ〜ぐ〜寝ないこと！)



保健室からのお知らせ

夏休み中は保健室が開いていないことがあります。部活動や講習などで登校し、ケガや体調不良などで保健室を利用したい場合は、顧問や担当の先生に申し出て、保健室を開けてもらうようにしてください。保健室を利用したときは、忘れずに保健室利用票に必要事項を記入してください。



！夏こそ野菜を食べよう！

今年も厳しい暑さになりそうですね。そんなあつつい夏を元気に過ごすために、取り入れたいのが、夏野菜！

旬の野菜にはその時期に起こりやすい体調の変化を防ぐための栄養素が多く含まれています。夏野菜の代表といえばキュウリやトマト、ナス、ピーマン、ゴーヤなど濃い鮮やかな色のものが多く、紫外線による酸化作用をはねのけるポリフェノール類やカロチノイド、ビタミンなどが多く含まれています。また、水分やカリウムを多く含んでいるものも多く、こもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。



★おすすめ野菜★

- キュウリ・・・汗をかいて不足しがちな水分とカリウムを多く含みます。冷たく冷やしたキュウリに味噌や塩を付けて食べると汗によって失われた塩分も補えるので一石二鳥です。また、生で手軽に食べることができるので、野外活動にもぴったり。部活動のお供にこの夏はキュウリを取り入れてみてはいかがでしょうか？
- トマト・・・昔から「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われているように、トマトの赤い色に含まれるリコピンという色素には、抗酸化作用があり、老化防止やがん予防にも効果があるとされています。ビタミンEと一緒に取ることでより抗酸化作用が高まるので、ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理しましょう。また、うまみ成分であるグルタミン酸も豊富なので生食だけでなく、加熱してもおいしいですよ。
- ピーマン・・・ビタミンCがとても豊富に含まれていて、ピーマンを2個食べれば、一日の必要量をほぼ満たせるほどです。夏の強い紫外線で傷んだ皮膚のコラーゲンの合成を助け、メラニン色素の沈着を防いで、健康な肌を保つのに役立ち、ストレスから身を守るホルモンの合成にも必要です。ピーマンに含まれているビタミンCは熱に強く、いためても壊れにくいので、ピーマンの炒め物で夏を元気に乗り切りましょう。
- ゴーヤ・・・ビタミンCが豊富で、他にもビタミンE、カロチンなどが多く含まれています。汗かいて不足しがちなカリウムも多く含まれているので、むくみを解消し滞った代謝を促進します。特有の苦み成分には、抗酸化作用や鎮痛効果などがあり、食欲を刺激して夏バテ予防に役立ちます。ゴーヤの苦味が気になるという人は、白い綿の部分をしっかり取り、塩もみするとよいですよ。ゴーヤチャンプルーのように、肉や卵と一緒に調理すると苦味がやわらぎお勧めです。



熱中症予防におすすめ～朝ごはんを食べよう～

一日のスタートにしっかり朝食を摂ることで寝ているあいだに失われた水分を補給し、からだを目覚めさせ、午前中のエネルギー源を得られます。また、朝に水分や塩分を補っておくことで熱中症の予防に役立ちます。おすすめはおみそ汁やスープ。効率的に水分や塩分を補えるので、ぜひ、朝食の一品に加えてください。

夏野菜たっぷりのラタトゥイユは熱くても冷たくてもおいしい夏にぴったりの一品です。前日を作って冷たく冷やしておくと朝ごはんにもぴったりです！



夏休みには病気の治療・検査をしよう



今年度の健康診断の結果一覧票を懇談でお渡ししました。2・3年生の人は去年、一昨年の結果と比較してみてください。

体格は大きくなっていましたか？
不自然な体重の増減はありませんでしたか？
受診を勧められた人はきちんと病院へ行きましたか？
特に歯科や眼科の受診を勧められた人はついつい後回しにしがちです。大手前生は忙しいので、積極的に時間を作って受診してくださいね。(特に3年生はこの夏休み中に必ず受診してください！秋以降は気持ち的にも忙しくなり、受診できません。)受診後は速やかに保健室に報告書の提出もお忘れなく！

健康状態のよかった人はこれからも自分の健康を保持増進できるようにしてください。

今年度の本校の健康診断結果について ～三測定・歯科の結果～

★身長・体重・座高・BMIの平均★

学年	性別	身長	体重	座高	BMI (*)
1年	男	168.8 cm	55.3 kg	89.7 cm	19.4
		168.3 cm	58.9 kg	90.4 cm	
2年		170.8 cm	59.1 kg	91.1 cm	20.2
		169.8 cm	60.7 kg	91.4 cm	
3年		170.2 cm	59.8 kg	90.9 cm	20.7
		170.7 cm	62.6 kg	92.0 cm	
1年	女	157.7 cm	50.5 kg	85.5 cm	20.3
		157.0 cm	51.4 kg	85.4 cm	
2年		158.9 cm	51.6 kg	86.2 cm	20.4
		157.6 cm	52.4 kg	85.7 cm	
3年		159.2 cm	52.4 kg	85.6 cm	20.7
		157.9 cm	52.9 kg	85.9 cm	

※下段の数値は昨年度の全国平均です。

大手前生は例年、身長は全国平均並ですが、体重が軽く、BMI値を見ても痩せ型の人が多いです。高校生期はまだまだ成長途上です。極端なダイエットや間違った食事制限は成長を阻害しますので、自分の体形について気になることのある人は保健室に相談に来てくださいね。

* BMIとはBody Mass Indexの略で、身長と体重の関係から算出される体格指数です。一覧表にも記載されていますので、自分のBMIを確認してみましょう。(因みに計算式はBMI=体重(kg)÷身長(m)²です。)

- ① BMIが18.5未満の方
 - あなたのBMIは標準よりも小さく、痩せていると判定されました。肥満は健康の大敵ですが、もちろん痩せすぎも良くありません。普段から食欲がなかったり運動不足だったりする方は、きちんと食べて適度に運動するように心がけてください。
- ② BMIが18.5～25未満の方
 - あなたのBMIは標準の範囲内と判定されました。今の体重をキープするように心がけてください。ただし、体重は標準でも体脂肪率の高い「隠れ肥満」の可能性もあります。日頃から運動不足が気になる方は、適度に運動して自己管理に努めてください。
- ③ BMIが25以上の方
 - あなたのBMIは標準よりも高く、肥満気味であると判定されました。肥満はさまざまな生活習慣病を引き起こす、健康の大敵です。食生活を見直し、適度な運動を取り入れて自己管理に努めてください。

★歯科の結果★

学年		未処置歯のある人	要観察歯(CO)のある人	歯垢要注意	歯垢要受診	歯肉要注意	歯肉要受診
1年	人数	38人	107人	118人	10人	77人	5人
	罹患率	10.5%	29.6%	32.7%	2.8%	21.3%	1.4%
2年	人数	52人	125人	138人	17人	115人	6人
	罹患率	14.4%	34.5%	38.1%	4.7%	31.8%	1.7%
3年	人数	60人	156人	123人	23人	71人	13人
	罹患率	16.7%	43.3%	34.2%	6.4%	19.7%	3.6%

未処置歯のある人の割合は全国平均では約23%なので、大手前生の歯はおおむね良好な状態と言えますが、学年が上がるにつれて、その割合が増えていることが気になります。試験前などになると、夜遅くまで勉強していて、そのまま寝てしまった！という話を保健室でもよく聞きますが、寝ている間は唾液の分泌が減り、口の中はむし歯菌でいっぱい！眠くてもしっかりと歯磨きをしましょう！無理な人は、夕食後にしっかりと歯磨きをして、その後は糖分を含むものの飲食を避け、寝る前に口をすすいで口中の清潔を保つようにしましょう。



今年は台風が多く発生し、局地的な雷雨も例年より多く発生する予報が出ています。楽しい夏休みを過ごすためにも、外出の際は気象状況を確認し、天候の不意な変化に対応できるように準備を整えておきましょう。特に川へ行く人は、川上の気象状況などによって、急な増水が起こることがありますので特に注意してくださいね。では、楽しい夏休みを！