

2月のほけんだより

令和5年2月15日
鹿児島工業高校保健室

2月4日は立春でした。暦の上では春の始まりです。厳しい寒さも峠を超えて、暖かく過ごしやすい季節がそこまで来ていますが、朝晩はまだ寒い日が続きます。体調管理に気をつけましょう。

また、今の学年で過ごす学校生活も残り約1か月しかありません。3学期は登校する日数が少ないので、毎日を大切に元気よく過ごしてほしいと思います。引き続き、手洗いや換気などの基本的な感染症対策を継続しましょう。

今年度の保健室利用状況(R4. 4月~R5. 1月)

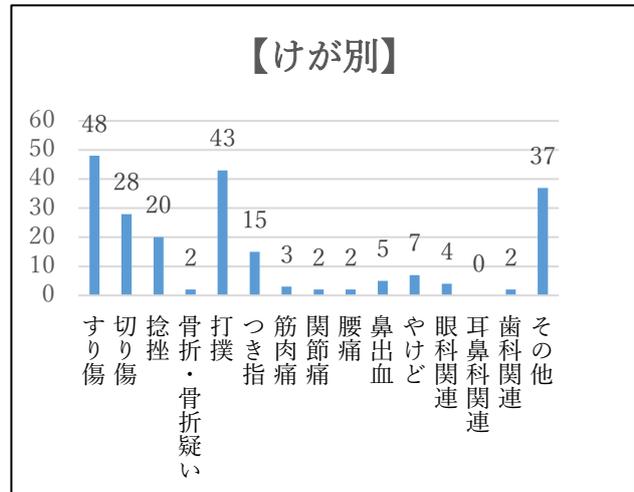
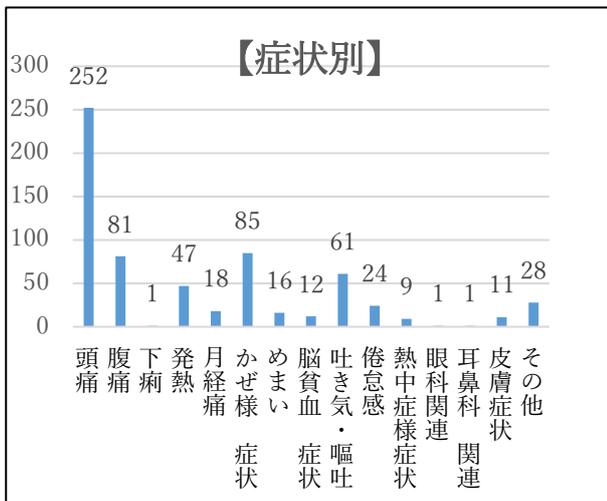
	外科	内科	その他	相談	計
1年	76	288	97	10	471
2年	77	194	11	9	291
3年	97	164	5	9	275
合計	250	646	113	28	1037

○外科(けが)...

登校中の自転車での転倒によるけが、また、体育の授業中や、実習中のけが等の来室がみられました。特に、登校中のけがは大きな事故につながる前に、スピードを出し過ぎず、必ず安全運転をしてください。

○内科(病気)...

昨年引き続き、頭痛での来室が最も多くみられました。病院受診や生活習慣の改善で予防、軽減ができます。対策をしっかり行いましょう。



3年生へ

少しまだ早ですが、「ご卒業おめでとうございます！」

鹿児島工業高校で過ごしてきた3年間はhowでしたか？鹿児島工業で良かったですか？

入学してから3年間、皆さんの成長を見てきましたので、皆さんの卒業は寂しい気持ちはあります。でも、それ以上に、自分の夢を叶えるために努力を積み重ねてきた皆さんが、それぞれの道へ巣立っていく姿はとてうれしく思います。

卒業して地元を離れる生徒も多いと思います。今まで元気に育ててくれた、また、きついときも支えてくれた保護者の方へ感謝の気持ちをぜひ伝えてほしいと思います。

多くの出会いや経験のすべてが、今のあなたを作り上げました。これからは、今まで以上に健康管理に気をつけて、「食事・睡眠」を意識して生活しましょう。そして何より、「心の健康」も大切です。初めての環境に戸惑い悩むこともあるかもしれませんが、そんなときは、1人で抱え込まず、相談できる人に相談してくださいね。自分自身を大切に一步步歩いてほしいと思います。

1年間の保健室来室を見ると、外科に比べ内科の来室が圧倒的に多いことが分かります。新型コロナウイルス感染症の感染拡大による影響もありますが、生活習慣の乱れで体調を崩しやすくなっていることも要因です。そこで、健康づくりの基本である「生活習慣」について、以下の内容を読んでください。自分自身の生活を振り返って改善が必要なところは生かしてほしいと思います。



今からできる「太りにくい」生活習慣

生活習慣病と大きく関わる「肥満」

肥 満はさまざまな病気との関連が指摘されています。例えば、糖尿病、高血圧、心筋梗塞など…。大人になってから生活習慣を変えるのは大変です。今から「太りにくい」生活習慣を作っていきましょう。

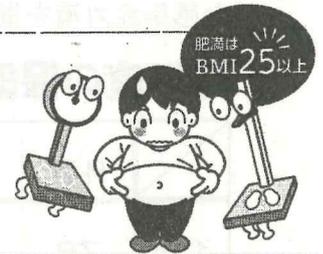
00 肥満チェック

肥 満とは、体に余分な脂肪がついた状態です。肥満を防ぐには、自分の適正体重を知り、維持することが大切です。

適正体重を計算してみよう！

【BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²】

例) 体重55kg、身長160cmの場合: $55 \div (1.6 \times 1.6) = 21.5$



生活習慣チェック

“太りにくい”生活習慣ができているか、確認してみましょう。

YES NO

- 食事は3食、規則正しく食べている
- 食べ物の好き嫌いはあまりない
- いつも食べている物の栄養素について知っている
- 時々体重を測っている

YES NO

- 寝る時間・起きる時間を決め、守っている
- スマホやゲームは時間を決めている
- 天気の良い日は外で遊ぶことが多い
- 運動やスポーツなど体を動かすのが好き



NOが多い人は

生活習慣を見直したほうが良いかもしれません。3つの柱を意識してみましょう。

太りにくい生活習慣

3つの柱

食事 質・量のバランスを意識しよう

▶ 主食、主菜、副菜を組み合わせよう

- 主食** お米、パン、麺など
- 主菜** 魚、肉、たまごなど
- 副菜** 野菜、いも、海藻など

▶ 野菜をたくさんとろう [目標: 1日 350g]

- 100gの目安
- トマト1個
 - ニンジン 1/2本
 - ブロッコリー 1/2株

▶ 果物を毎日とろう [目標: 1日 100g]

- 100gの目安
- バナナ1本
 - リンゴ 1/2個
 - みかん1個

朝食を食べる、間食や夜食を控える、よくかんで食べることも、肥満予防には重要です。

睡眠時間は8時間を目安にしよう

十分な睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切。「朝、決まった時間に起きる」「夜ふかししない」を心掛けましょう。

運動 毎日60分以上体を動かそう

スマホやゲームの時間が多いと、運動不足になりがち。運動はストレス解消や風邪予防にも効果的です。無理なく楽しめる運動習慣をつけましょう。

