

ほけんだより 2月

平成30年2月8日 指宿高等学校保健室発行

2月4日は「立春」で、春の始まりの日。立春を過ぎて初めて吹く強い南風を「春一番」。
2月19日は「雨水」で、雪どけ水がチロチロ流れだす頃。寒い日は続いていますが、暦では「春」がチラチラと顔をのぞかせます。背筋を伸ばして、春を迎えましょう。



◇鹿児島県内全域にはすでに、「インフルエンザ警報」が出されています。近隣の学校でも学級閉鎖・学年閉鎖のところが見られます。本校では今の所大きな広がりもなく、治まっていたかのようにでしたが、今週に入り再び増加傾向にあります。今年度は全国的にA型・B型の同時発生とともに感染性胃腸炎もまだまだ流行しています。いづれも一番大切なことは、うがい・手洗いです。基本的な予防対策をしっかりとして、体調の悪いときは無理せず、早めに病院を受診しましょう。

みんな！換気！

みなさんが教室で快適に過ごすために、学校環境衛生の基準が決められています。それによると、二酸化炭素の濃度は1,500ppm以下。1,500ppmをこえていくと、息苦しくなったり、頭が重いと感ずることがあります。

閉めきった教室でたくさんの方が息をすると増えていく二酸化炭素。ウイルスや細菌が増えていきます。休み時間になったら、みんなで窓を開けましょう！5分間全開にして、新鮮な空気と入れ替えましょう！

みんなが「換気は大切」と思うことが大事です！

花粉症はどっちの仲間？



グループ① アトピー・ぜんそく

グループ①は、免疫（侵入してくる悪いものから体を守るシステム）の過剰反応による「アレルギー」の仲間。グループ②は、細菌やウイルスによる「感染症」の仲間です。

グループ② カゼ・インフルエンザ

本当は体に害のない花粉に免疫が過剰に反応して、くしゃみや鼻づまりなどの症状を引き起こすのが花粉症です。これは花粉に対する「アレルギー反応」。



ということで正解はグループ①

かな？カゼかな？花粉症かな？

こんな違いでわかります



カゼ		花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間（1週間程度）で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある

⚠️キケンがいっぱい 10代のダイエット 女子は特に注意

自分の体重や見た目に満足できず、偏った食事や無理なカロリー制限をくり返していませんか？

生殖機能を持つ体へと変化する10代は、成長過程においてとても重要な時期。きちんと栄養を摂取できなければ、様々な問題が起こります。

どんな問題があらわれる？

- ▶ 低栄養で、貧血になったり、疲れやすくなったりします。
- ▶ 「拒食症」や「過食症」などの摂食障害を引き起こすことも。
- ▶ 無理なダイエットをすると、筋肉が少なくなり代謝が落ちるため、将来太りやすい体質になるといわれています。

栄養が限られると生命維持を優先し、生殖機能が切り捨てられ月経がストップしてしまう「体重減少性無月経」になる場合があります。これが続くと将来、不妊症に悩まされることにもなりかねません。

やせて低栄養状態のお母さんから生まれてくる子どもは、将来生活習慣病になるリスクが高まるという見解も。無理なダイエットは、自分だけでなく次の世代にも影響を及ぼす恐れがあるので。

ダイエットは3つのバランスが大事

バランス① 摂取エネルギーと消費エネルギーのバランス

食事からとる「摂取エネルギー」と生活運動で使われる「消費エネルギー」に大きな差がなければ、体重が増えすぎる、減りすぎるということはありません。2つのエネルギーのバランスを見直すことが、いちばんのダイエットになります。

1日に必要なエネルギー量の目安はこちら！

	男子 (12~17歳の場合)	女子 (12~17歳の場合)
身体活動量低い	2,200kcal ±200kcal	1,400kcal } 2,000kcal
身体活動量ぶつう以上	2,400kcal } 3,000kcal	2,200kcal ±200kcal

(農林水産省「食事バランスガイド早分かり」より)

バランス② 3食のバランス

朝食を抜いたりしていませんか。食事を抜いたり時間が不規則だったりすると、1回の食事で必要以上の量を摂取しようとし、結果的に過食を招くことも。



バランス③ 3大栄養素のバランス

三大栄養素「たんぱく質」「炭水化物」「脂質」。たんぱく質の不足は筋肉量や体力の低下に、脳の栄養素である炭水化物の不足は、集中力低下につながります。また、脂質も臓器や細胞をつくるのに欠かせません。どれかを極端に減らすのではなく、バランスよく摂取することが大切です。

