



Your Better Life Through Health

vol.16

平成30年12月20日 岩手県立盛岡第一高等学校 保健室

学校 保健 委員会



先月、学校保健委員会が開催されました。学校保健委員会は、一高生の健康と安全を守るために、学校医や学校歯科医の先生方、学校薬剤師の先生、PTA代表の方々、校長先生、副校長先生、学年主任の先生などが集合して、一高生の健康について協議をする会です。先生方からのご助言の一部を紹介します。

歯科医 小林琢三先生

一高には、むし歯のある生徒は少ないですが、歯肉に炎症のある生徒が多いです。受験期に入ってから、口の中に異状が生じないように、ふだんの歯みがきをしっかりとすることはもちろん、不規則な睡眠にならないように気をつけてください。

眼科医 高橋俊明先生

色覚検査を受けたことのない生徒が多いのではないかと予想されます。自分の色覚に異状があることを知らないでいると、進学や就職の際に困るケースがあります。例えば交通関係、電気関係、デザイン系、薬剤師などの道へ進みたい生徒は一度検査を受けておいた方が良いです。

薬剤師 柴内聖子先生

今までのインフルエンザ薬は「タミフル（5日内服）」「リレンザ（5日吸入）」「イナビル（1回吸入）」の3種類でしたが、今年「ソフルーザ（1回内服）」という新薬が処方されることをお知らせしておきます。

内科医 及川慶一先生

一高生は勉強ができて立派な生徒が多いです。しかし、「親の迎えがなければ帰れない」だとか「一人で病院へ行けない」というのはいかがなものでしょうか。将来、社会人になったときのことが心配です。家庭教育においてもご協力いただきたいと思います。

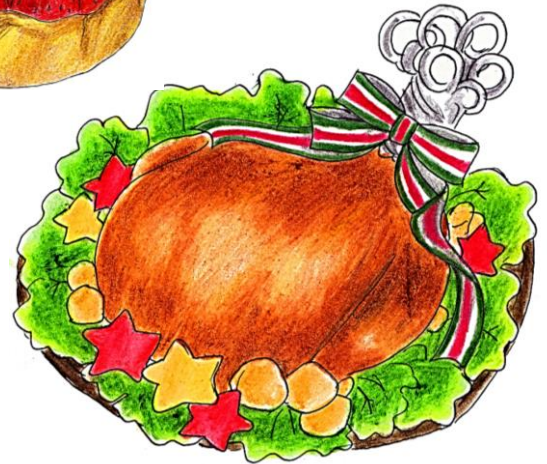
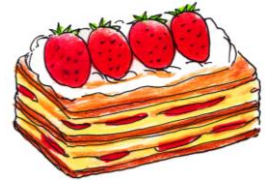
耳鼻科医 千葉隆史先生

2年生を対象に行った「睡眠調査」の結果から、一高生は全国平均と比較すると「眠ろうと思っても寝つけない」と自覚している生徒の割合がかなり高いことがわかりました。これには、何らかの要因があると思われます。また、「睡眠日誌」を見てみると、就床時刻や起床時刻が不規則な生徒や日曜の夜の睡眠時間が極端に少ない生徒が見られました。自分の睡眠を見直して、改善していくことが大切です。



🐟 カロリーバンク 🐟

脂肪



脂肪には、**内臓脂肪** と **皮下脂肪** の2種類があります。共通して、エネルギーを貯蔵する大事な働きがありますが、脂肪がつきすぎた状態のことを **肥満** と言います。**メタボ** は、内臓脂肪が多くて糖尿病をはじめとする **生活習慣病** になりやすく、心臓病や脳などの **血管の病気** につながりやすい状態のことです。

<h3>内臓脂肪</h3> <p>~日々の活動に使われるエネルギーを 簡単かつ速やかに出し入れできる普通預金~</p>	<h3>皮下脂肪</h3> <p>~エネルギーを長期的に備える定期預金~</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・エネルギーの一時的な貯蔵 (摂取カロリーと消費カロリーの バランスに迅速に反応する) 	<ul style="list-style-type: none"> ・エネルギーの長期的な備蓄や放出 (摂取カロリーと消費カロリーの バランスにゆっくりと反応する)
<ul style="list-style-type: none"> ・内臓のまわりの腸間膜に蓄積 	<ul style="list-style-type: none"> ・腰まわりやおしり、太ももなどの皮膚の下に蓄積
<ul style="list-style-type: none"> ・お腹がぼっこり出っ張ったりんご型 <div data-bbox="295 1361 614 1641"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・下半身に脂肪がついた洋なし型 <div data-bbox="1002 1361 1324 1641"> </div>

参考：大塚製薬ホームページ「体脂肪と肥満」



Hope you have a lovely Christmas and wish you a very happy new year!!

