

保健だより 6月

H28. 6. 1
徳島県立川島高等学校

6月です。総体前となり気合いが入った運動部の練習を保健室から見ています。試合前に無理をしすぎて怪我をしたり体調を崩すことが無いよう、ベストを尽くしてください。

さて、ずいぶん気温が上がっていますが「暑熱順化」という言葉を聞いたことがありますか？これは体が暑さに適応した状態のことです。この状態になると汗をかいたときに汗腺で塩分を再吸収される機能が高まり、サラサラした蒸発しやすい汗になると言われています。この時期はまだ暑熱順化ができていない人が多いので熱中症になりやすくなります。暑くなった→クーラーではなく、逆に少し汗ばむくらいの運動をした方が本格的な夏を楽しめますよ。



生活習慣改善プロジェクト ～標準体重編～

昨年から徳島県の高校生が全員で取り組んでいる『生活習慣改善プロジェクト』を知っていますか？川島高校でも昨年の夏休みに「生活改善の目標を立てて30日間実行する」という宿題がでていましたね。思い出しましたか？今年も引き続き県内のすべての学校で取り組むことになっています。今回は改めて自分の『からだ』を見直してみましょう。

4月から定期健康診断が行われています。その中でもまず始めに実施された身体計測。身長、体重、視力、聴力（4・6年）を測定しました。ここで注目してほしいのは・・・身長&体重です。

保健室前の掲示板に川島高校生の平均身長&平均体重を記入しています。是非一度見てください。そして全国平均と比べてみてください。徳島県は全国的に見ても肥満傾向の強い県であり、肥満や糖尿病が多い県です。それは大人だけでなく子どもの頃からの生活習慣が原因であると言われています。

川島高校生のデータを見てみると・・・その徳島県平均よりも肥満傾向が強く、平均体重はどの学年の男女とも全国平均を上回っています。総体まではしっかり運動していた6年生が総体後は運動習慣が無くなり、太り始める・・・という事例も多いです。この時期に再度自分の体を見つめ直して見ましょう。まずは適正体重を確認！気になる人はいつでも保健室に来てください♪



太ってきた？と思ったら・・・

ゆっくりよくかんで食べる



ひと口 30回

運動の習慣をつける



間食は がまん!



まずは自販機のジュースを水かお茶に変えてみない？



「夏」はもうすぐそこ!



すでに気温もぐんぐんと上昇しており、今年も暑い夏がやってきますね。最近では日焼け&熱中症対策についてニュース等で大きく扱われていて、知らない人はいないでしょう。まずは自己管理。前日の睡眠時間や、当日の朝御飯。運動前、運動中の水分補給を心がけてください。さらに、周りの友達の様子を気にかけてあげることができればgood! なんか変だな・・・と思ったらすぐに先生に報告しましょう。

2日	耳鼻科検診 (42~45HR)
8日	歯科検診(全員)
9日	
23日	保健HR(全員)