

# ほけんだより 5月



2015年 第2号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

ゴールデンウィーク回りから暑い日が増えましたね。暑さに慣れていないこの時期は体調をくずしやすくなるので、気をつけましょう。本格的な暑さはこれからですが、水分補給を忘れないようにしてください。中間テストも終わり、来月は体育大会があります。みなさんの活躍を楽しみにしています。

## 上手に水分補給をしよう

人間の身体の60~70%は水分でできています。熱中症などを予防するだけでなく、水分をとることは大切です。どのように水分をとるのがいいのでしょうか？

### いつ飲むのがいい？

寝起き、寝る前、入浴前後にとるのがよいです。特に人間は寝ている間に汗をかいているので、寝起きは水分不足になっています。運動時や暑い日はのどがかわいたと思う前に飲むようにしましょう。



### どんなものを飲む？

基本的には水やお茶。スポーツなどでたくさん汗をかいたときにはスポーツドリンクもよいでしょう。ジュースはかなりの量の砂糖が入っていたりするので飲みすぎに注意です。



## 「色覚」って知っていますか？

「色覚」とは色を見分ける感覚のことです。先天性の色覚異常は男子の約5%（20人に1人）女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色がまったく分からないのではなく、色によっては見えにくいことがある程度で、日常生活に影響がないことがほとんどです。

しかし、状況によっては色を見間違ったり、周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため学校生活において配慮が必要な場合もあります。

また、本人に自覚がない場合が多く検査を受けるまで保護者の方も気が付いていない場合も少なくありません。学校生活を送る上で、また進学就職に際して自身の色の見え方や感じ方に不安がある人は保健室に相談してください。\*色覚異常は両親共に異常がなくてもみられます。



## 生活実態アンケート結果

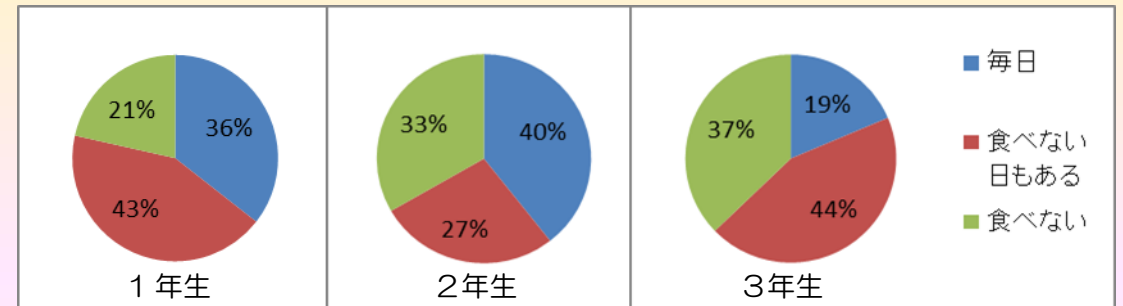
vol.1

4月に実施した生活実態アンケートの結果を少しずつ「ほけんだより」でお知らせしようと思います。今回は第1回目、「朝食について」の質問です。

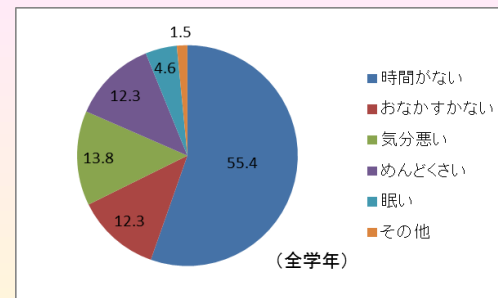
この結果を見て皆さんはどう思いますか？

### Q.朝食についてあてはまるものは何ですか？

1. 毎日食べる 2. 食べない日もある 3. ほとんど食べない



### Q:ほとんど食べない人は、理由は何ですか？



食べていない人の多くが「時間がない」と答えています

朝食を食べている人の割合がどの学年も半分を切っていて（3年生はなんと19%！）西淀生はあまり朝食を食べていないということがわかりました。今年はほとんど食べていない人に食べない理由を聞いてみたところ、「時間がない」という答えが多かったです。たとえば簡単に食べられるものを用意する、学校へ持ってきて食べるなど工夫するといいですね。



朝食を食べないと、エネルギー不足になり、脳が働かずぼーっとしたり、体調不良の原因となったりすることがあります。ほとんど食べていない人、少しずつでいいので朝食をとるようにしましょう！来月は簡単に食べられる朝食を紹介したいと思います。