

ほけんだより



2014年2月

吹田高等学校 保健部

暦の上では立春を過ぎ、暖かい日もありますが、まだまだ寒い日が続いています。3年生は、いよいよ卒業ですね。1、2年生はもう少しで新しい1年を迎えます。みんなが元気で気持ちよく1年を終えることができるよう、それぞれが自分をゆっくり振り返ってみませんか？春に向けて体も心も健康に過ごせるよう、体調管理には気をつけましょう。今月のほけんだよりは、1月にとったアンケートの皆さんの疑問について答えをつくりました。

めざせ、健康生活！！

キーワードは「**早寝早起き、朝ごはん、朝ウンチ**」

☆ 食事と便の大事なお話 ☆

ダイエットを始めたら、便秘になった！？

ダイエットなどで食事を控えると、便が十分に作られなくなり、便秘になります。食事を控えると栄養も不足し、肌荒れの原因にもなります。また、食事(特にご飯やパンなどの主食)を抜いていると、代謝も下がってしまい、太りやすい体質になってしまいます。

3食バランスよくしっかり食べて、さらに運動もすれば、快便快調となり代謝も上がって体も引き締まります。無理なダイエットは大変危険です！将来、骨粗しょう症という骨がもろくなり骨折しやすくなる病気につながってしまいます。食べること、寝ることは人間が生きる上で欠かせません。正しい知識を身につけ、心も体も健康な楽しい毎日を送りましょう。

みんなの便は大丈夫！？ 便を見れば、健康状態がわかる ○

- 理想的な便は、半練り状のバナナ形が2～3本！！
- 普通の便は黄色～黄褐色。腸内に長く留まったり悪玉菌が多くなると、便の色は黒褐色になり悪臭を放つ。また、胃や十二指腸で出血があると黒色便になる。

朝ウンチの秘訣☆

- ① 起床後すぐに冷たいお水をコップ1杯飲む。
- ② 30分後ぐらいに朝食(野菜や海草など食物繊維を多く含むもの)をしっかり食べる。
- ③ トイレに行く時間的余裕を持ち、トイレに座って排便する。(健康教養 2011年7月増刊号 P.29～31 より引用)

便秘解消方法－食べ物－

緑黄色野菜、イモ類、豆類、海藻、果物、納豆・ヨーグルトなどの発酵食品など。

朝ごはんは何を食べるといいの??

ご飯にお味噌汁、サラダに焼き魚といったバランスの良い朝ごはんを摂れたら、素晴らしいです。しかし、毎朝となるとなかなか難しいかもしれません。食パン1枚でも構いません、まずは朝ごはんを食べるという習慣をつけましょう。朝ごはんを食べると、お腹の動きも良くなり排便習慣もつきやすいです。逆に、朝ごはんを食べないと、脳のエネルギーが足りず集中力が低下し、日中イライラしてしまいます。しっかり食べて、元気に1日のスタートを切りましょう◎



☆ 正しい睡眠の知識をつけよう ☆

「寝だめ」はできる？

平日の睡眠不足を補おうと、健康のために休日に昼近くまで寝ている人もいます。実は、このような眠り方は健康には害にしかありません。「寝だめ」は不可能であるばかりか、睡眠と覚醒のリズムを乱してしまいます。

夕方に長い仮眠を取っていませんか？

学校から帰ってきて、ついつい夕食前や夕食後に仮眠を取ってしまうという声を聞きます。このように睡眠を分けて取ってしまうと睡眠リズムの乱れ、日中のイライラの原因になると言われています。日中の仮眠は、20分を超えないようにしましょう。

ブルーライトって本当に悪いの？

スマホやタブレット端末、PCやTVのバックライトに使われているブルーライト。このブルーライトが生物リズムに強い影響を与えるということは科学的根拠に基づいており、夜に使用することにより夜更かしを強く促進してしまいます。また、不眠を招いてしまうこともありますので注意しましょう。

早寝早起き習慣ってどうやってつけたらいいの？

中高生は大人より長い8時間半から9時間強の睡眠時間が望ましいと言われています。夜10時に寝て朝7時に起きるのが理想的です。しかし、夜12時頃に寝ている人が、一気に2時間前の夜10時に生活リズムを前にずらすことは難しいので、30分ずつ生活リズムを前にずらすということを心がけましょう。また、睡眠は90分のサイクルでできているため、90分×6サイクル＝540分(9時間)の睡眠が浅くなるタイミングで起きるとすっきり起きれると言われています。



生活リズムを整え、質の良い睡眠を取ろう！！

深い眠りは脳を休ませます。脳が休むことにより、心と体の疲労が回復されます。脳はただ寝ているのではなく、日中に経験したことを取捨選択して記憶に残したり、記憶を整理したりという作業をしています。また、身長を伸ばす成長ホルモンがたくさん出たり、筋肉を弛緩させ血行をよくしたりしています。それが、心と体の疲労回復につながります。

★★睡眠不足になると★★

- だるい、頭痛
- ぼーっとする。あくびが出る
- 疲れがとれない
- 集中力が低下する
- 記憶力が低下する
- 少しのことで、イライラしたり、かっとなったりする
- 体の抵抗力が弱って、体調をくずしやすくなる
- 思わぬけがをしやすくなる

(高校保健ニュース 2013年11月8日発行より引用)

冬の乾燥によるスキントラブルを防ごう！！

冬は乾燥しやすく、肌の水分が奪われ必要な皮脂(油分)の分泌も少なくなるため、乾燥してしまいます。かゆみや痛みを引き起こすので、ポイントを押さえてしっかり予防しましょう。



- ☆手を洗った後は、タオルでしっかりと水分を拭き取る。
- ☆こまめに保湿剤や保湿クリームなどを塗る。
- ☆部屋の暖房を入れる際は、同時に加湿を行う。水を入れた洗面器を置くだけでもよい。
- ☆ナイロンたわしなどでこすらない。

☆ 寝ている時やマラソン時のこむら返り対処方法 ☆

一般的に足がつることを「こむら返り」と言いますが、これはふくらはぎの筋肉や神経が異常な緊張を起こし、筋肉が収縮したまま動かなくなり激しい痛みを伴う状態を言います。マラソン時には、太ももの筋肉もつりやすいようです。原因は、運動による疲れや脱水などがあげられます。

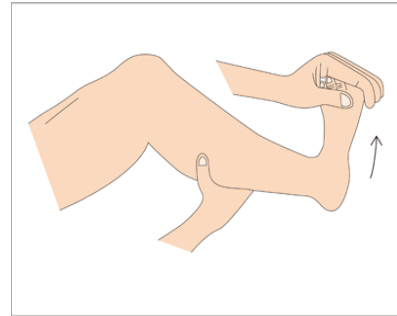
<予防法>

- ・運動中や運動の前後に、スポーツドリンクなどで水分補給をする。
- ・運動の前に、体操やストレッチをしっかりと、運動後もストレッチ（特にふくらはぎをよく伸ばす）をする。



<対処法>

右図のように、こむら返りを起こした側の手でふくらはぎをさするようにマッサージする。また、反対側の手で自分の体の方にゆっくりとひく（決して強力を入れないこと!!）。



<マラソンでケガせず、タイムを伸ばすために!!>

- ・マラソン前に体をあたためるため、ストレッチやアップをしっかりとやる。
- ・マラソン後に体が冷えないようダウンをしっかりとやった後、汗を拭きとり早めに着替える。
- ・足に負担がかからないようなクッション性のあるトレーニングシューズをはく。
- ・足などを痛めたら、まずは炎症を最小限に抑えるために冷やすことが大事!! 保健室でアイシングの氷をもらいましょう。

(全国高等学校駅伝師走大会HPより引用)

☆ 自分の適性体重を知ろう!! ☆

標準体重：(身長cm - 100) × 0.9。最も病気にかかりにくい状態であると言われている。

身長	145cm	150cm	155cm	160cm	165cm	170cm	175cm
標準体重	40.5kg	45.0kg	49.5kg	54.0kg	58.5kg	63.0kg	67.5kg

BMI：体重kg ÷ (身長m)²。

女性では、BMIが16以下になると無月経になったり、栄養不良状態となり体温が低くなったり寒がりになったりしてしまいます。

その状態が続き悪化すると、死にいたる大変危険な状態です。

BMI指数	判定
16.5未満	やせすぎ
16.5以上～18.5未満	やせぎみ
18.5以上～25未満	普通
25以上～30未満	肥満
30以上	高度肥満

心の健康

心配なことや困ったことがある時は、ひとりで悩まずにだれか（家族や友だち、先生など）に話を聞いてもらうことが大切です。また、ストレスとうまく付き合うには好きな音楽を聴いたり、ゆっくり眠ったり、おいしい物を食べたり、趣味や運動などで気分転換することも、ストレスを解消するのに有効です。自分にあったストレス解消方法を見つけましょう。それでも、だめなら保健室、相談室（みかんルーム）医師に相談しましょう。



○ 未成年とお酒の害 ○

未成年はなぜ、お酒を飲んではいけないのでしょうか。もちろん法律で禁止されているというのがありますが、未成年の飲酒には以下のようなさまざまな悪影響があるからです。

- お酒を飲み始める年齢が若いほど、将来、アルコール依存症になりやすい。
- 臓器の機能がまだ未完成のため、アルコールの分解能力が低く、急性アルコール中毒になりやすい。
- 脳・臓器・肝臓・性腺機能などに障害をもたらす。



アルコール度数が低いお酒でも害は同じです。



「未成年喫煙禁止法」 ～なんで、たばこを吸っちゃダメ？大人は吸ってるのに～



本当に怖いって知ってた？ たばこの依存性!!

たばこに含まれているニコチンにはタバコをやめられなくなる作用があります。たばこを吸うとニコチンが肺から数秒で脳に届き、「気持ちよい」と感じる場合があります。そして繰り返し吸っているうちに、ニコチンの作用で脳細胞が常にニコチンを欲しがらるようになるのです。特に未成年は習慣になりやすいことがわかっています。

ニコチン依存（ニコチンへの渴望）

- ・たばこへの渴望
- ・眠い、体がだるい
- ・イライラ、落ち着かない、不安、頭痛等

心理・行動的依存

- ・生活習慣になっている
- ・食後の一服
- ・間を持たすため
- ・休息時等

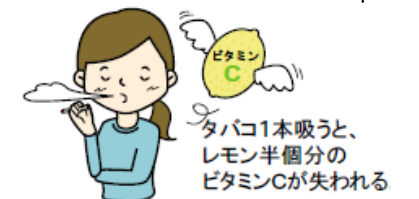


大人より体に及ぼす影響が大きい ～早く吸い始めるほど体に悪い～

吸い始める年齢が早ければ早いほど、がんや心臓病で死亡する危険が高くなります。青少年期に喫煙を開始すると、成人後に喫煙を開始した場合に比べて、がんや虚血性心疾患などの危険性がより高くなります。肺がんでは、20歳未満で喫煙を開始した場合の死亡率は、非喫煙者に比べて5.5倍となっています。

運動や学習、美容にも悪影響があります!!

たばこを吸うと、脳や体が酸素欠乏状態になり、思考力や集中力が落ちて学習への影響が出たり、息切れをして長く走れなくなるといわれています。また、血行が悪くなり、ビタミンCも多く使われるため、肌荒れ、しわ、しみやそばかすにもなりやすくなり美容に良くないといわれています。歯の着色や口臭、そして歯周病の原因にもなります。



(大阪市健康局健康推進部健康づくり課HPより引用)

たばこもお酒もきっぱり断りましょう!!

あなたの大切な未来と、あなたの周りの人を守るために☆

