

保健だより 1月

郡山商業高校 令和元年 1月発行 <No 8>

寒いと、つい丸くなりがちな背中。でも、猫背は肩凝りや腰痛の原因になったり、内臓が圧迫されて消化不良を起こしたり、肺に空気を取り入れにくくなったり、と悪いことばかり。背筋を伸ばして目線をあげてみませんか。目先は進行方向の少し先。気分も上がり、目に入る景色も少し変わって新鮮な驚きがあるかもしれませんよ。



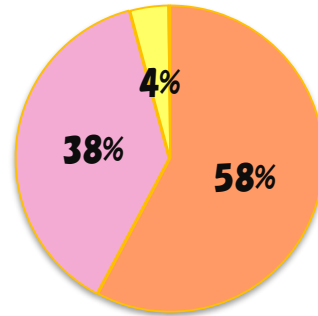
冬休み健康調査より



冬休みの健康調査の結果、96%の生徒が健康状態を『良好』や『まあまあ』と答えており、ますますの3学期のスタートであることが分かりました。

また、冬休み中に病気やケガをした人は、1年生が2名、2年生が16名、3年生が11名で、ほとんどの人は健康に過ごすことが出来たようです。

令和元年度 冬休みの健康調査結果



■ 良好 ■ まあまあ ■ 悪い

健康調査に記入されている生徒の質問に答えます★



Q どうしたら身長が伸びますか？

A 身長に深い関係のある「成長ホルモン」は、寝ている間に多く分泌されます。成長ホルモンがきちんと分泌されなければ、食事や運動をしても、身長の伸びには結びつきませんので、夜更かしせずにしっかりと眠りましょう。

次に、カルシウムが重要と言われますが、カルシウムだけを摂っていても体に吸収されにくいので、その吸収や働きを助ける栄養素が必要になります。栄養素をバランスよく摂ることが大切です。

最後に運動です。運動は成長ホルモンの分泌を促すとともに、身長の伸びと関係のある骨の「骨端線」を刺激し、身長を伸ばす助けをします。さらに、適度な運動は睡眠の質を上げ、食欲をアップさせ、栄養を取り入れやすくなります。



Q 生理痛がひどいです。どうすれば緩和できますか？

A 生理を引き起こす女性ホルモンの分泌は、生活リズムの乱れに影響を受けやすいものです。規則正しい生活を心掛けましょう。また、体が冷えると血行が悪くなり、生理痛を悪化させる原因になります。お風呂は温かめのお湯にゆっくりとつかるようにしましょう。



鎮痛薬に抵抗を感じる人がいるようですが、必要以上に痛みを我慢したり、毎月の生理が憂鬱になったりしては、心と体の負担に。ストレスから生理痛を強めてしまうこともあります。辛い時には無理せず、鎮痛薬を利用することも一つの方法です。



Q 胃が痛くなりやすいのは何故ですか？

A 原因として「過剰に分泌された胃酸で炎症」「胃の筋肉が痙攣し神経を刺激」「胃に原因が見付からない胃腸機能の低下」等があります。胃の健康を保つ為には、普段の生活の中で出来るだけストレスの軽減に努め、胃に負担をかけないように心掛ける事が大切です。



低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、湯たんぽや使い捨てカイロなどの心地よい温かさのものが、長い時間皮膚に触れることによって生じるやけどです。時間をかけて症状が進むため、気づいた時には重症化していることが多いです。暖房機器が欠かせない冬は、特に注意することが大切です。

通常 の やけど と の 違 い



・高温の物に触り、すぐに手を離れたとき

真皮の上層までダメージが及ぶ軽度のやけどで、適切な処置をすれば、数日で治ることが多い。

・少し熱い物に触れ続けたとき(低温やけど)

皮下組織まで時間をかけて進行するやけどのため、気づかないうちに重症化していることが多い。

低温やけどになったら？



- ・ゴシゴシ擦ったりせず、『ワセリン』等で保護すること。
 - ・水泡は自分で潰さないこと。
 - ・火傷跡や傷跡で残る可能性もありますので、皮膚科や形成外科を受診し、治療を受ける。
- 以上の点を守ってください。

～ 風邪とインフルエンザの違い～

郡山市内でも、インフルエンザが流行しています。体調が悪いときには無理をせずに休養をとり、早めに受診をしてください。診断を受けた際は、速やかに学校への連絡をお願いします。

おかしいと思ったら早めの受診を！

風邪

ゆっくり

局所(鼻や喉の乾燥感、くしゃみ)

上気道症状(鼻水、鼻づまり、咽頭痛)

37～38℃

軽い

軽い

徐々に感染が広がる

ライノウイルス、コクサチウイルスなど

ほとんどない

発病

症状の現れ方

主症状

発熱

悪寒

倦怠感

流行

原因ウイルス

合併症

急激に

頭痛、悪寒から始まる全身症状

発熱、筋肉痛、関節痛

38℃以上の高熱

強い

強い

短時間に広範囲へ広がる

インフルエンザウイルス A、B

肺炎、脳症、気管支炎など



今月の担当 2-3 高橋 沙希 菊地 月人