

江工保健部便り

2019/5/16 NO. 2
江津工業高等学校 保健部

スクールカウンセラー来校日

5月9日(木)・20日(月)



* 平成から令和になり2週間が過ぎました。5月は一年中で一番過ごしやすい時期ですが、季節の変わり目で体調を崩す人もいます。また、暑さに慣れていないので熱中症にも注意が必要です。運動時にはこまめに休憩し、水分を取りましょう。

いよいよ来週から、運動部の3年生にとって最後の県総体が始まります。全力が出せるように、ケガや体調に気をつけて練習に取り組みましょう。

* 来週から下記の予定で健康診断を再開します。

- 5月20日(月) 耳鼻科検診 (1年生)
- 5月22日(水) 眼科検診 (AE2と1年生)
- 6月6日(木) 内科検診 (AE3)
- 6月10日(月) 内科検診 (MR3とMR2)
- 6月17日(月) 内科検診 (AE2)
- 6月20日(木) 内科検診 (1年生)

まだまだ続くよ 健康診断



健康診断の結果、再検査など受診が必要な生徒さんには個別にお知らせをお渡ししています。

なお、健康診断のまとめのお知らせは学期末に全員にお渡しします。

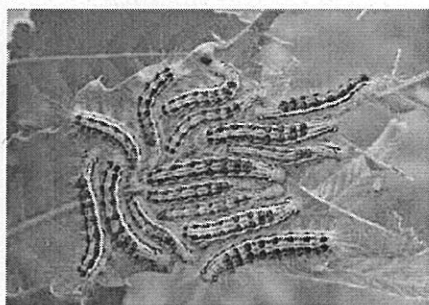


* 毒を持つ虫たちに注意!!

これからの季節は蚊やハチ、マダニなど、毒を持つ虫たちが活発に活動する時季でもあります。予防には「草むらに入らない」「長袖、長ズボンを着る」「草の上に直接座らない」「虫除けスプレーを使う」などの対策が有効です。

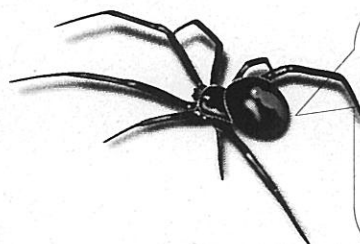
チャドクガ

ツバキの葉の裏側にいっぱい毛虫がついていることがあります。幼虫や成虫には毒のある毛がいっぱいあり、触れると2~3時間で赤く腫れ上がりかゆくなり、ひどい皮膚炎を起こします。



セアカゴケグモ

最近浜田市内でも発見され、注意の呼びかけがありました。特定外来生物に指定されており、見つけた場合は市役所や保健所に連絡してください。メスだけが毒を持ち、咬まれた場合は痛みや腫れをおこし、重症化することがあります。



直線上の赤い模様あり

☆江工生の身長は？

4月に行った身体測定の平均を出してみました。(右の表)

全国平均より下回っており江工生の体格はかなり小柄といえます。

身長と体重のバランス；BMI（体格指数）では18.5%の生徒さんがやせ傾向でした。

| 学年 | | 身長 (cm) | |
|----|-----|---------|---------|
| | | R元年度本校 | H30年度全国 |
| 男子 | 15歳 | 166.2 | 168.4 |
| | 16歳 | 168.2 | 169.9 |
| | 17歳 | 168.0 | 170.6 |
| 女子 | 15歳 | 152.4 | 157.1 |
| | 16歳 | 152.4 | 157.6 |
| | 17歳 | 155.5 | 157.8 |

保健室で身長を測りながら、「もっと身長が欲しい～」と嘆く男子生徒さんが多いですが、高校生はまだまだこれから伸びる可能性があります。実際に、この一年で7cmも身長が伸びた生徒さんもいます。

身長を伸ばすためにも ①毎日3食きっちり食べる ②運動を適度に行う ③睡眠をしっかりとる ことを心がけてください。ケータイで夜ふかし&カップラーメンの生活は身長のためにもよくありません。

そして、もう一つ、気をつけるべきことは ④姿勢です。姿勢によっても身長は変わります。背筋をまっすぐ伸ばして猫背にならないように常に意識していれば、それだけで背が高く見えますし、見た目も良くなります。猫背になると実際より小さく見られてしまっで損をしますよ。

5月31日は 世界禁煙デー
未成年の喫煙は法律で禁止されています。



☆タバコと身長の伸びは関係あるの？

喫煙によって血液中の酸素の量が減少し、身体は酸欠になります。

よく妊婦はタバコをやめるように言われますが、これは喫煙することによって酸素がおなかの赤ちゃんに十分に送られなくなることを防ぐためです。つまり、血液中の酸素の量が減るということは、身体の成長にも大きな影響を及ぼすということになります。

また、タバコに含まれる有害な物質は、身体の細胞の働きや成長ホルモンの働きを阻害してしまいます。本来は正常に働くべき身体の機能がさまたげられてしまうと、当然身長の伸びにも悪影響があります。

身長がどのくらい伸びるかは、その人の持つ遺伝情報や普段の栄養状況、そして生活習慣によっても大きく左右されます。喫煙をしたら必ず身長が伸びない、というわけではありませんが、身長が伸びるさまたげの一因としてタバコが考えられる、ということは覚えておきましょう。