

保健便り

平成26年 8月号
鳥取県立鳥取工業高等学校
保健室



8月の保健目標

疾病の治療に努めよう

夏休み中に治療
が終わった人は
治療済報告書を
提出してください。

保健室利用状況

単位：人（ ）内の数字はH25年度のもの

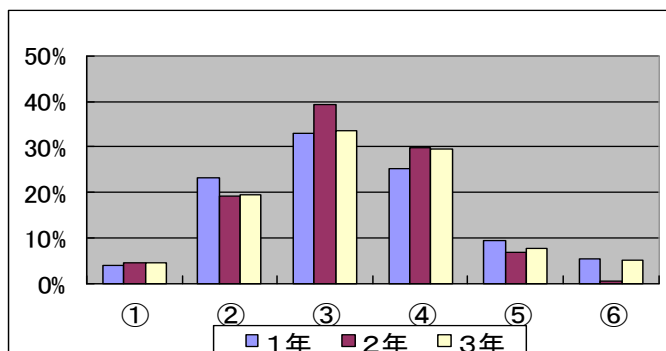
月	外科（けが）	内科疾患	その他	心因的症状	合計
4月	10（7）	30（18）	1（2）	3（3）	44（30）
5月	17（12）	31（34）	7（8）	8（11）	63（65）
6月	13（9）	33（20）	0（6）	9（8）	55（43）
7月	23（17）	22（18）	0（10）	6（21）	51（66）

7月は、昨年度と比較して、来室した生徒の数は減少しています。それは、心因的な要因による来室が減少したためと考えられます。8月25日から2学期がスタートしました。長い休み明けで、心身のリズムが乱れがちになります。心も体も健康に学校生活を送ることができるように自己管理に努めましょう。

☆生活実態調査結果☆

1 平日の寝る時間は何時ごろですか

- ① 22時以前 ② 22時～23時以前 ③ 23時～24時以前
④ 24時～1時以前 ⑤ 1時～2時以前 ⑥ 2時以降

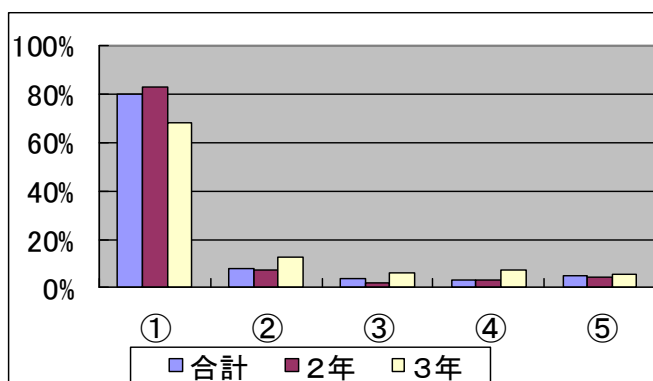


24時までに就寝している生徒は全体で60.2%あり、昨年度の58.3%、と比較し、改善しました。（一昨年度63.7%）
深夜1時以降に就寝する生徒は全体で11.4%であり、昨年度の12.3%、と比較しわずかに改善傾向にあります。（一昨年度の9.9%）

睡眠

体・脳・心（精神）の休養のためには十分な睡眠が必要です。また、成長ホルモンの十分な分泌、免疫力アップのためにも睡眠が必要です。日付が変わる前に寝ましょう。

2 週に何回ぐらい朝ごはんを食べますか。①毎日 ②5～6回 ③3～4回 ④1～2回 ⑤食べない

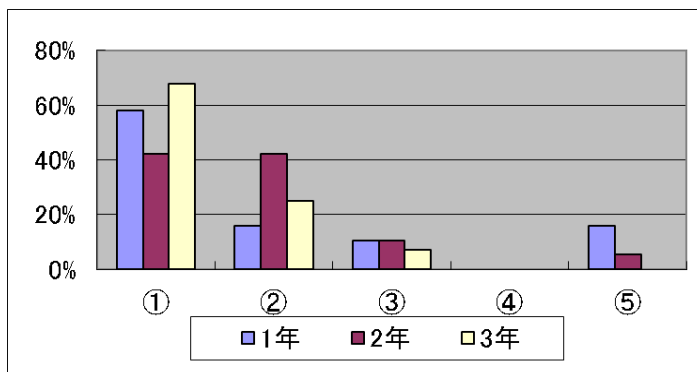


毎日朝食を摂取している生徒は全体で76.8%あり、昨年度の76.7%、一昨年度の73.8%と横ばい状態です。1日のエネルギー源である朝食を引き続き摂取することが望ましいです。



3 2-④、⑤と答えた人のみ回答してください。理由は何ですか。

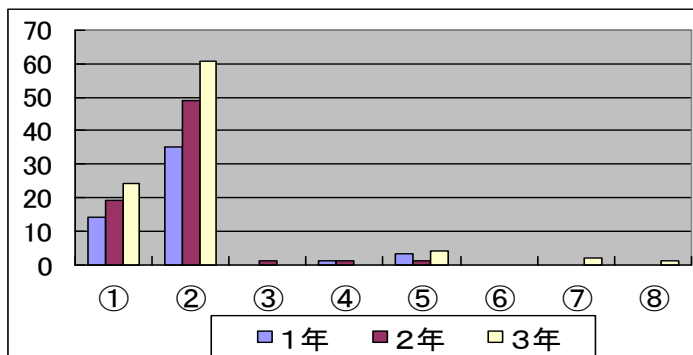
- ① 時間がない ② 食欲がない ③ 作ってない



時間がないために朝食を摂取できないと答えている生徒が多く、続いて食欲がないことを理由として挙げています。問1の睡眠時間との関係が大きいと考えられます。

4 朝食は主にどんなものを食べますか。(複数回答可)

- ① ご飯 ② パン ③ 汁 ④ 野菜 ⑤ 飲み物だけ ⑥ 果物だけ
⑦ 魚、肉、卵などのタンパク質 ⑧ その他(マークシートの欄外に記入してください。)



朝食内容を見ると、エネルギー源となる炭水化物(ご飯またはパン)は食べていますが、副菜を食べている人が少ないようです。今後バランスのとれた朝食の内容について考える必要があります。

朝食

起きてすぐは食欲がわきにくい状況にあります。朝は余裕を持って起床しましょう。睡眠から目覚めた体と脳はエネルギー切れ状態です。特に脳はエネルギーを蓄積できないため、常に補給が必要です。1日のスタートに十分なエネルギー(栄養)補給をしましょう。エネルギーの質も重要です。主菜と副菜を意識したバランスのとれた食事をするようにしましょう。

<危険ドラッグ>絶対に使用してはいけません。

覚醒剤や大麻、危険ドラッグなどの薬物は、脳を刺激して興奮させる作用や脳を鎮める作用、幻聴や幻覚を起こす作用などがあり、「1度だけ」のつもりでも、再び同じ感覚を味わいたくなり、繰り返し、薬物に手を出してしまうことになります。たった1度の使用でも、死につながる危険もあります。また、薬物には、「耐性」といって、使っているうちに同じ量では薬物の効果が現れなくなる性質があります。薬物の効果が切れると、イライラしたり落ち着かなくなったり、気分が落ち込んだりするため、薬物への欲求はさらに高まっていきます。薬物によっては、その薬物特有の禁断症状が現れるため、禁断症状の苦しさを解消するために、さらに乱用を繰り返すことになります。薬物に依存するようになると、自分の意志では簡単にやめられなくなってしまいます。危険ドラッグは、安く簡単に入手できることや、「合法ハーブ」「合法アロマ」などと呼んで抵抗感をなくしていることなどから、軽い気持ちで手を出す人が少なくありません。危険ドラッグを乱用するうちに、さらに強い刺激を求めて、覚醒剤などの薬物に手を出してしまうケースもあります。このことから、危険ドラッグは、薬物乱用への入り口となる「ゲートウェイドラッグ」とも言われています。(引用:政府広報オンライン)