



保健だより 7月号

「笑顔輝く鳥商生の健康を願って」



令和元年7月16日
鳥取商業高等学校

毎日、山陰らしい鈍色の空模様ですが、梅雨が明けると青空が広がる季節となります。暑さに負けず、毎日気持ちよく学校に登校してほしいと思います。

健康診断「受診勧告」は受診をお願いします

PTA 懇談に合わせて、「定期健康診断の結果について」と「歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ」を全員に配布します。

鳥商生の健康課題は、むし歯（未処置歯）が多いことです。昨年と同様、今年も 21.8%（117/537 人）5 人に 1 人が治療が必要という現状です。歯肉炎（G、GO）は 24.4%（131/537 人）4 人に 1 人が歯肉が腫れ、きちんとブラッシングできていないという指摘を受けました。

受診勧告された場合は、夏季休業中に治療してください。特に、進学や就職試験を控えている 3 年生は、今のうちに治療を終えましょう。

特別医療が使えるのは、高校 3 年生の 3 月末までです。活用しましょう。

最近、昼食後に歯磨きをしている人をたくさん見かけるようになりました。「治療・予防・定期的な医療ケア」で、心から笑顔の素敵な鳥商生であってほしいと願っています。



こまめな水分補給で、早めの熱中症予防を！

熱中症の救急処置は FIRE(ファイヤー)

F (Fluid) 水分の経口摂取、又は点滴
I (Ice) 身体のコレ、涼しい場所へ
R (Rest) 運動の休止、安静
E (Emergency) 意識がない時は、
「緊急事態」の確認 119番通報

経口補水液：軽度から中等度の脱水状態の水・電解質を補給・維持するのに適した飲み物。スポーツ飲料や水よりも血液量を保持しやすいといわれています。予防にもおすすめです。

愛知県の小学 1 年生が校外学習後に熱中症で亡くなった昨年の事故は、記憶に新しく、あってはならない学校事故だと思います。中・高校生であっても、熱中症で亡くなる事故が全国で起こっています。

暑熱順化（暑さ慣れ）していないとき、体調の悪い時（睡眠不足等）、屋外であっても屋内であっても、熱中症は起こり得ると考えましょう。気分が悪くなったときは、早めに申し出てください。

口から水分が摂れない場合は、医療機関への受診が必要です。のどが渇いていなくても、水分を摂る習慣を身につけましょう。そして、きちんと休養（睡眠）すること、きちんと食べること（栄養）など、規則正しい生活習慣を心がけましょう。



「栄養フルコース」で食事の質を考えよう！

6月22日（土）に「選手のためのスポーツ食事学」講演会がありました。保健委員も参加して、「栄養フルコース」（①主食②おかず③野菜④果物⑤乳製品）について学びました。筋肉や骨の形成・疲労回復・けがをしない体づくりのためには、赤身のタンパク質と「野菜・果物・乳製品」が欠かせない。しかも、「毎食摂ることが必須」とのこと。まさに、結果を出したい＆ケガをしたくない鳥商生のための食事学でした！



力を発揮するためには、基礎体力（栄養と休養）が土台！その「質」が大事！



	① 主食	② おかず	③ 野菜	④ 果物	⑤ 乳製品
5大栄養素	炭水化物（糖質）	タンパク質、ミネラル、脂質	ビタミン ミネラル	ビタミン 炭水化物（糖質）	ミネラル、タンパク質、脂質
主な食品	ごはん、パン、 麺類、いも類、 シリアル	肉、魚、卵、 大豆製品（豆腐 納豆など）	緑黄色野菜 海草、きのこ 野菜ジュース	果物 果汁100% ジュース	牛乳、ヨーグルト、 チーズ
主な働き	エネルギー源 集中力の維持	強いカラダ（筋肉・骨）をつくる材料	体調を整える 疲労回復	疲労回復、けがや風邪の予防、 ストレス抑制	強い骨、精神安定、 筋肉の動きをよくする

※「栄養フルコース」とは、①～⑤をそろえる食事法のこと。5大栄養素が全て含まれます。

▼講演会に参加した生徒保健委員の感想

2-4 富士原 愛さん

今回の講演を聞いて、強いカラダをつくるには、タンパク質がとても重要だということがよく分かった。トレーニングをして疲れた筋肉の回復や丈夫な骨をつくることは勿論、貧血にもタンパク質（特に赤身の肉や魚）が欠かせないということは驚きだった！そして、日頃の食生活を見直すことができる良い時間だった。私は特に果物をあまり食べないので、果物や果汁100%ジュース等、もっと意識してとっていきたいと思う。「栄養フルコース」で今まで以上に強いカラダをつくっていききたい。

2-3 鈴木 琉花さん

講演会に参加して、ただ自分の好きなものだけ食べていても、健康なカラダは作れないことが分かった。自分に足りていなかったところが良く分かり、とてもいい話を聞いたと思う。講演会后、不足していた栄養を補うため、特に乳製品・果物をとるなど、食生活に気を遣うようになった。

▼卒業後の自立に向けて、3年生からも一言…

3-3 船井 真裕さん

主食とおかずをとることが大事だと思っていたけれど、野菜・果物・乳製品を一緒にとることで、バランスの良い食事になることが分かりました。これから自立して一人暮らしを始めるときに役に立つと思います。料理ができないときは、野菜ジュースや果汁100%ジュース、牛乳・ヨーグルト等で栄養を補うことを忘れずにいたいです。卒業後も「栄養フルコース」を意識したいと思います。