ほけんだより

Hey! みんな元気かい？



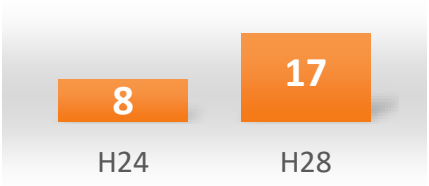
月号

石川県立大聖寺高等学校
保健室２０１７年１０月

体（からだ）

「体」を旧字体で書くと左の字のようになります。「骨」が「豊か」であることを体という字にした先人の感覚、大事にしたいですね。

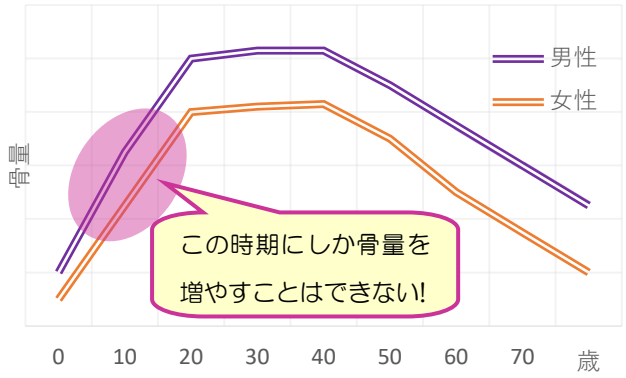
大聖寺高校生のケガの状況について調べてみたところ、５年前に比べて骨折した人が倍に増えていたことが判明しました。大会前に増える骨折やケガを防ぐために、普段からできることを紹介したいと思います。





丈夫な骨は一生の財産 骨貯金は20歳まで

加齢による骨量の変化



骨折が増えたのは大聖寺高校だけに限ったことではなく、全国的な傾向のようです。その原因としてあげられるのが

「カルシウム摂取量の低下」

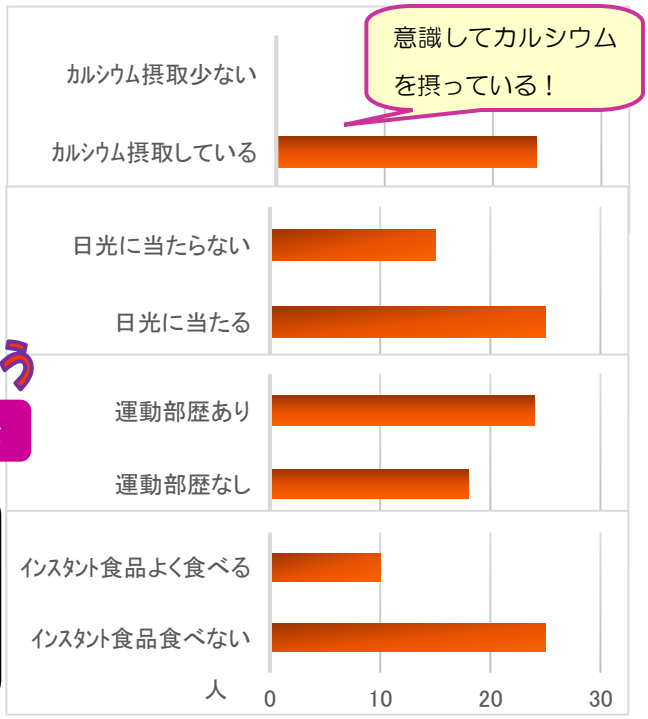
「過度のＵＶカット」「運動不足」

であろうと、学校医の赤澤先生は話しておられました。

２０歳までは骨量を増やすことができます。今から、骨貯金を意識した生活を心がけて骨富豪を目指しましょう！

右のグラフは小松市内の骨密度が高い高校生に行った意識調査の結果です。（平成 26 年 9 月）骨密度の高い生徒は「カルシウムを意識して摂っている」など赤澤学校医が指摘していた通りの結果が出ています。その他、「インスタント食品を食べない」ようにしていることも秘訣のようです。

骨富豪はここが違う！



元気いっぱいのA.N先生とおさらいしよう

骨を強くするためにできること



A.N 先生の裏話：骨折はしたことないです。でも中学１年生の時にひざを痛めて、ずっと痛いなあと思っていたら高校３年の時に膝の靭帯が（無理しすぎて）なくなっていますよってお医者さんに驚かれました。ビックリですね～。