

ほけんだより

平成28年7月19日
石川県立金沢北陵高校
保健室

梅雨明けももうすぐです。いよいよ夏休みです。体調管理をしっかりとって元気に夏を乗り切ってください。裏面は、今年度の健康診断結果のまとめです。

7・8月の保健目標 夏の健康について考えよう！



夏バテ食事で じょうずに乗り切ろう

**① ビタミンB¹、ビタミンB²で
エネルギーチャージ！**

からだに取り入れた栄養は、ビタミンB¹、B²がエネルギーに変えてくれます。

ビタミンB¹、B²が多いのは…
豚肉、レバー、枝豆、納豆、
とうふ、うなぎ、いわし、
ほうれん草、ごま

**アリシンと
一緒に食べると吸収がいいよ
アリシンが多いのは…**



② クエン酸で疲労回復！

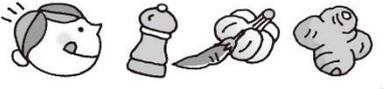
疲労の原因になる乳酸を、からだの外に出してくれます。

クエン酸が多いのは…
レモン、グレープフルーツ、梅干、酢



③ 香辛料で食欲up！

食欲がないときに、香辛料や香味野菜が食欲を高めてくれます。

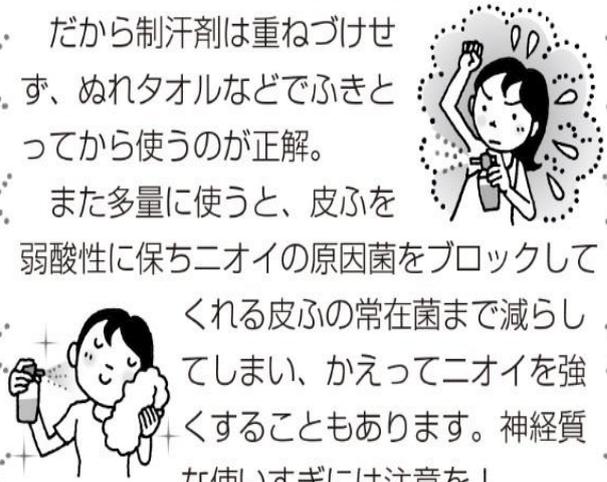


そのシュツシュツ多くない？

あなたの夏のニオイはなんですか？ 学校に限って言えばいまや制汗剤のニオイかも。夏の体育や部活のあと、汗をかく度にシュツシュツという人は「汗=くさい」と思っていますか？ 実は汗そのものにニオイはなく、そのまま放置された汗が、酸化したり細菌に分解されてニオイを発するのだそうです。

だから制汗剤は重ねづけせず、ぬれタオルなどでふきとってから使うのが正解。

また多量に使うと、皮ふを弱酸性に保ちニオイの原因菌をブロックしてくれる皮ふの常在菌まで減らしてしまい、かえってニオイを強くすることもあります。神経質な使いすぎには注意を！



今年度の健康診断結果

* 身体測定結果

		身長(cm)		体重(kg)	
		本校平均	全国平均	本校平均	全国平均
男子	1年	167.8	168.3	57.8	59.0
	2年	168.6	169.8	58.2	60.6
	3年	170.4	170.7	60.4	62.5
女子	1年	156.6	157.1	51.2	51.5
	2年	158.0	157.6	53.5	52.6
	3年	156.9	157.9	51.7	53.0



本校の特徴は、2年生女子以外は全国平均に比べ男子も女子も小柄です。

* 視力検査結果

学 年	裸眼視力異常なし (裸眼視力A)	裸眼視力異常者数 (視力B以下)	視力矯正者 (コンタクト・眼鏡使用)	視力異常者の割合 (裸眼A以外の割合)
1 年	54人	46人	95人	72.3%
2 年	52人	40人	101人	73.5%
3 年	58人	44人	92人	70.1%
合 計	164人	130人	288人	72.0%

☆スマホ使用時間の増加にともない、視力異常者の割合もかなり高くなっています！

* 歯科検診結果

学 年	要受診者数 (う歯あり)	う歯の本数	う歯の治療が 必要な人の割合	歯垢の状態 要受診者	歯肉の状態 要受診者
1 年	83人	321本	42.8%	21人	20人
2 年	89人	318本	45.6%	23人	19人
3 年	88人	326本	45.3%	11人	7人
合 計	260人	965本	44.6%	55人	46人

☆う歯(虫歯)は放置すると悪化し、本数も増えてきます。早めに治療を開始しましょう！
高校に入学して、徐々にう歯が増えている人が大勢います！原因は自動販売機のジュース？それともお菓子？ジュースのダラダラ飲みはやめましょう。歯を磨く場所は少ないですが、食後のうがいも効果的です！試してみてくださいね！

健康診断結果を同封しました。受診対象者には、すでにお知らせを配付してあります。今回異常がなかった人も、体について心配なことがありましたら、いつでも保健室に相談してください。必要に応じて、学校医の先生にご相談することもできます。

