

南高 ほけんだより

発行 令和 5年 6月26日
(通算 第72号)
担当 生徒保健委員会

～私の健康法～

南高の先生方の健康法を保健委員がインタビューして皆さんにお知らせします。
第71回目は **S** 先生にお話をうかがいました。

Q1 野球を始めたきっかけは？

小学校3年生の時に町内野球に誘われたことです。本格的に野球にハマったきっかけは小学校5年生の時に青森山田高校と青森高校の試合を観戦したことです。青森山田の選手のほうが明らかに体格もよく、強そうに思えましたが、青森高校の選手たちが根気強く戦い、互角の勝負をしていたことがとてもかっこよく思え、自分もそうなりたいと思いました。

Q2 高校の体育教師になろうと思った理由は？

本当は、学校の先生になるつもりは全くありませんでした。ただ、高校野球に携わることがしたいと思っていたので、高校教師になることが最善の方法だと考え、教員免許を取得しました。また、教育実習先で自分の心を動かす出来事があったのも理由の一つです。

Q3 食生活で気を付けていることは？

ネバネバしたものとすっぱいものを食べると体にいいと聞いたことがあり、納豆に酢をかけた酢納豆を食べることを心がけています。納豆のいやな臭みが消えて案外おいしく食べられます！酢にも種類があるのでたくさん持っています。

Q4 趣味は何ですか？

車が好きで洗車することが趣味です。無心で車を洗うとストレス発散にも繋がります。休日には車屋さんに行って車を見ることもあります。

Q5 おすすめのストレス発散方法は？

洗車をする 것도 ストレス発散方法の1つですが、1番はゆっくり風呂に入って汗をかくことです。汗をかくと自律神経が整い、体を温めると免疫力もアップするのでおすすめです！

最後に、南高生へ一言！

中途半端にせずに自分に限界を作らず、何かをとことんやること！やればできる！

担当 3年4組 保健委員

パルスオキシメーターについて知ろう！

身近にある私たちの命を守ってくれる小さな医療機器『パルスオキシメーター』をみなさんにご存じですか？今回は『パルスオキシメーター』のことを簡単に紹介していきます。

採血不要で動脈血の SpO₂ (機能的酸素飽和度) を測定できる！
指先に光を当て、ヘモグロビンの有無による透過光や反射光を測定・分析して、SpO₂ の測定をしています。

使い方

- 1 いすに座って深呼吸をします。
- 2 クリップをつまんで、指ホルダーを開きます。
- 3 指を入れて固定します。

パルスオキシメーターは血液の酸素供給が正常行われているかどうかをリアルタイムで測定できます。

一般的に 96～99%が標準値とされ、90%以下の場合には十分な酸素を全身の臓器に送れなくなった状態（呼吸不全）になっている可能性を示しています。

保健室にも置いてあるのでぜひ試してみてくださいね！

担当 3年3組 保健委員

梅雨の時期の体調管理に気を付けよう！

ジメジメとした梅雨の時期になると、「身体がだるい」「肩こりがひどい」「気分が落ち込む」などの症状の人が増えてきます。皆さんは大丈夫ですか？
体調不良症状チェックをしてみましょう！

体調不良症状チェック

- ・身体がむくむ、重い
- ・頭が重い、痛い
- ・めまいがする
- ・食欲がない
- ・軟便や下痢気味
- ・関節が動かしにくい

これらの症状がある人は、湿気に弱く、湿気が原因で身体に余分な水分がたまり、体調不良を起こしやすい「湿気体質」かもしれません。

梅雨の時期の体調不良の対策法とは？

【自律神経のバランスを整える】

- ・朝起きたらカーテンを開けて光を浴びる
- ・きちんと朝食をとる
- ・しっかり睡眠をとる

【栄養バランスの良い食事を心がける】

- ・なるべく火を通して温めて食べる
- ・胃腸の機能を高めるものを食べる

担当 3年3組 保健委員