

す ま い る

# Smile

令和元年度  
7月号 No.4  
京都西山高等学校  
保健室



## 保健委員会より 『献血について』

期末考査も終わり、待ちに待った夏休みまでもう少しですね！

もうすぐ梅雨も明けそうです。急激に暑くなると、体が暑さに慣れていないため熱中症に注意が必要です。熱中症の応急処置などについて保健室前に掲示しているので、夏休みに入る前にぜひ見に来てくださいね。

### そのジュース、全部飲んで大丈夫？

ジュースは甘くておいしい！特に夏の炭酸飲料はおいしい！でも、たくさんの砂糖が含まれていることを知っていますか？

**大量の糖類が含まれる甘い清涼飲料**

	<b>果汁入り飲料 (425mL)</b> 角砂糖約12個		<b>炭酸飲料 (500mL)</b> 角砂糖約15個		<b>スポーツ飲料 (500mL)</b> 角砂糖約8個
--	----------------------------------	--	--------------------------------	--	---------------------------------

※1個あたりの角砂糖は約37g

1日に必要な  
砂糖の量は20g

#### 砂糖を摂りすぎると...

- ・むし歯になりやすい
- ・太りやすい
- ・体がだるくなる
- ・イライラしやすくなる

#### 砂糖が入っていないと思っても...

微糖やカロリーオフなどの飲料は、砂糖がゼロではありません。そのため、たくさん飲みすぎると砂糖のとりすぎになります。

また、甘みは温度が下がると感じにくくなるため、冷たくて甘いジュースなどは注意が必要です。



#### 砂糖のとりすぎを防ぐには

1. 砂糖の少ない飲み物を選ぶ
2. コップに取り分けて飲む
3. 水分補給は水かお茶にする



## 一採血の基準は？

3年8組保健委員

### ○ 採血基準

〈全血献血〉

年齢	16~69歳	18~69歳
体重	男: 45kg以上 女: 40kg以上	50kg以上
(年間2回献血が3回数)	男: 6回以内 女: 4回以内	男: 3回以内 女: 2回以内
量	200ml	400ml

献血をする  
間隔

<200ml>  
男女共に  
(2週間後)

<400ml>  
男性(2週間後)  
女性(6週間後)

### ○ 日本赤十字社による表彰・顕彰

日本赤十字社は継続的に献血のご提供をされた方々の感謝の気持ちを表すため、功労に応じて表彰・表顕を行います。

みなさんもご提供の程、よろこばれています。

### ○ 記念品表彰

献血採集計70回以上 → 銀色の有功章  
献血採集計100回以上 → 金色の有功章



### ○ 献血者献章

献血 10回~50回 → ガラス器  
献血 50回以上 満60歳 → ガラス器・感謝状  
献血 50回以上 満68歳 → 感謝状



—参考情報—  
日本赤十字社 愛の心たち献血

# 頭痛女子たちへ

## 己を知れば怖いものなし ～緊張型頭痛編～

今月は「緊張型頭痛」について詳しくお話します。緊張型頭痛は、日本人の5人に1人が経験しており、最も多いタイプの頭痛です。どんな頭痛か、どうして起きるのかなどを知ってセルフケアにつなげましょう！

### ギュッと締めつけられる痛みの 「緊張型頭痛」

#### どんな頭痛？

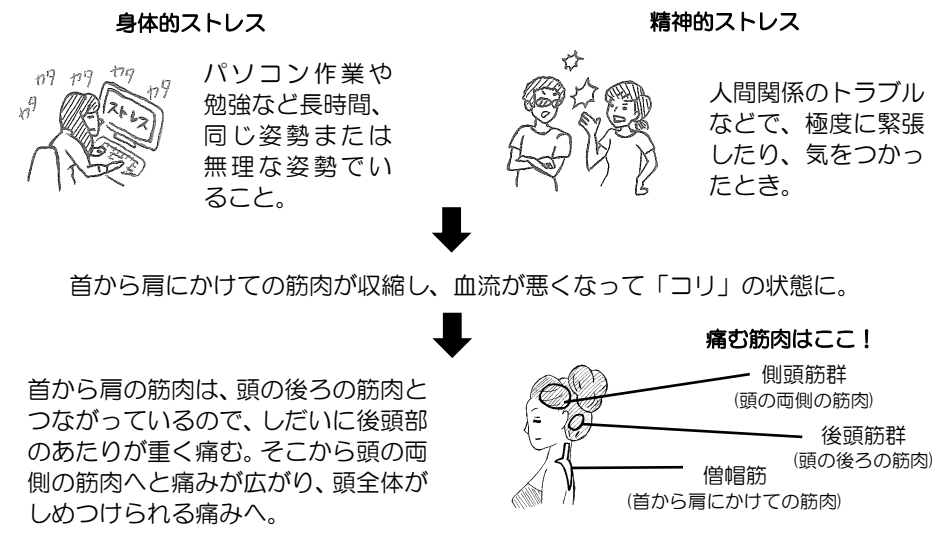
- ハチマキをしているように、頭全体が締めつけられる痛み
- 首や肩のこりをともなうこともある
- 学校を休むほどの痛みではない
- 疲れたりストレスがあるときに起きることが多い
- ゆっくりお風呂に入ったり、軽く体を動かすとよくなったりする



### どうして起こるの？

#### 大きな原因はストレス

緊張型の頭痛は、体のストレスや心のストレスがいくつも重なって起こると考えられています。



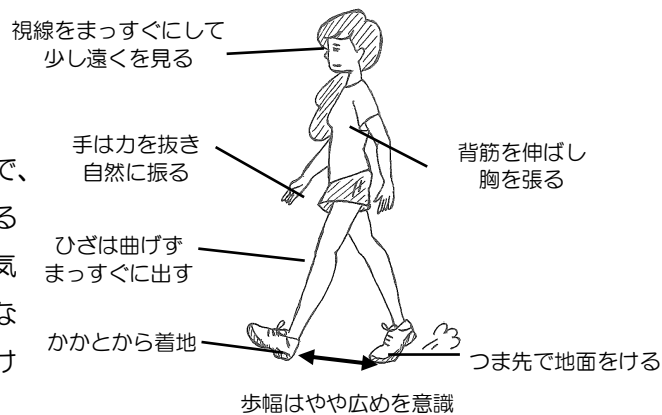
### 頭痛を減らすセルフケア

#### 週に3回、30分のウォーキング♪

- ◎体内に新鮮な酸素が取り込まれ、血液の循環がよくなって頭痛が改善
- ◎頭痛の原因となるストレスを解消
- ◎有酸素運動のなかでも、ウォーキングは無理なく楽しく続けられる

有酸素運動は心肺の機能を強くし、体内への酸素の取り込みがスムーズになるので、頭痛が改善されます。また、首の筋肉や背筋が鍛えられてコリが起こりづらくなるので緊張型頭痛の人におすすめ。ストレス解消も目的なので、時間のあるときは気持ちのいい場所を選んでリラックスしながら歩くといいでしょう。忙しくてなかなか時間の取れない人は、ひと駅前で電車を降りるなど、いつもより多めに歩くだけでも効果がありますよ。

#### ウォーキングにもコツがある！



毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか？

#### スクショ 返し

一部の人が見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

#### 個人情報 の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特長は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレてしまうことも。



SNSでのやりとりが増える夏休み。自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。

## アウトメディアに挑戦！ もっと楽しい過ごし方を考えよう

スマホ・TV・ゲームに費やしていた時間を使って、いつもと違う新しいことに挑戦しましょう。



#### 健康診断で

### 治療勧告のおたより

をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

