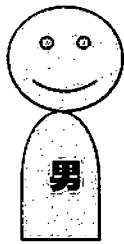


# 保健だより

5月号  
保健室

## 定期健康診断結果

### ①身体計測結果



- 175cm以上の男子……24人
- 3年生の平均身長……170.4cm
- 1年生と3年生の差は……2.3cm  
(全国平均では)
- 体重の平均は……60.2kg



- 165cm以上の女子……24人
- 今年の1年生は全国平均に比べて2cmも低い。(う〜ん どうなってるのかな〜)
- 3年生の平均身長……157.9cm
- 1年生と3年生の差は……0.2cm  
(全国平均では)
- 体重の平均は……51.6kg

### ②視力検査

クラスを見渡してみると、メガネをかけている人は3~4人ですが……  
実は60.9%の人はメガネやコンタクトを使用しています!!!!!!

### ③アレルギーの人がビックリするほど多い

笠商生のうち30%の人は、何かのアレルギーを持っています。意外と多いですね。アレルギーの多くは花粉症です。スギ、ヒノキ、イネ科、ブタクサなどいろいろ原因の花粉がありますが、だいたい時期が決まっています。今は、花粉の飛ぶ前に行う初期治療が効果的なので、事前に病院で相談してみましょう。

### ④歯科検診結果

- Ⓐ 虫歯も治した歯もない人(ピッカピッカの歯)…… 全部で71人(14.9%) 去年は59人
- Ⓑ 虫歯を持っている人……163人(34.2%) 1年生…16% 2年生…39.9% 3年生…38.6%  
笠岡高校では去年はたった6.9%の生徒が虫歯だったとか。  
笠岡高校が少なすぎるのか、笠商が多すぎるのか。なぜこんなにも違うのかとっても不思議。
- Ⓒ 10本以上の虫歯の持ち主……6人 早く治してくださいね

## 治療指示票を渡された人はできるだけ早く治してください

「治療は、そのうちに」と思っている人は、いろんなことにツイツイいいかげんになっていませんか。「治療のことくらいでそんな大げさな」と思うかもしれませんが、小さな積み重ねが自分を作っていくのです。良いことに向かって努力してください。身体のごことは特に大事にしてくださいね。できれば、1学期中に悪かったところを治してしまいましょう。

# 自販機が6月から少し変わります

★★★ 飲み物について、ちょっと考えてみよう★★★

## ●備西地区の高校（15校）の自販機で売っているもの

お茶（14校） コーヒー・紅茶（13校） スポーツドリンク（12校） 乳酸飲料（11校）  
水（11校） 炭酸飲料（10校） 牛乳（8校） 果汁100%（8校） リアルゴールド（6校）  
プリン・ヨーグルト（4校）  
その他（カロリーメイト・ソイジョイ・パン）

## ●アメリカやオーストラリアでは

甘い清涼飲料水は学校で販売禁止されています？！

アメリカでは今や3人に2人が体重過剰で、「子どもの肥満」の原因のひとつとして、清涼飲料水の過剰摂取があげられています。増え続ける子どもの肥満対策として、アメリカ、オーストラリアではコカ・コーラなど甘い清涼飲料水の学校での販売が2009年より全面廃止になっています。販売してよいのは、水、加糖していない100%果汁、脂肪分の少ない牛乳だけです。高校では、ダイエットタイプのソーダ類やスポーツドリンクなど1本あたり100キロカロリーを超えないものも認められています。



## ●炭酸飲料水について・・・歯を溶かすのか???・・・

炭酸飲料水が歯を溶かすという直接の関係はありません。炭酸飲料水について言えば、糖分の取りすぎのほうが問題です。炭酸飲料水を含む清涼飲料水に含まれる糖分は意外に多いのです。

**甘い飲み物は、酸味を味付けするのにリン酸が使われています。つい飲み過ぎてしまうことでリンの取りすぎになりやすいので要注意です。**



## ちょっと難しいですが カルシウムとリンの関係

身体の中のミネラルで一番多いのがカルシウムです。その次に多いのがリンです。リンはカルシウム・マグネシウムと結びついて骨を形成します。しかし、今、リンの取りすぎが問題となっています。血中にリンが多いと、リンと結合するカルシウムが不足して骨を溶かして血中にカルシウムを取り込むため、骨がもろくなってしまいます。リンはカルシウムとバランスよく取ることが大切です。リンの多い食べ物は、飲み物ばかりでなく、若者が好きな スナック菓子、インスタントメン、加工肉などにも多く含まれています。

**現代っ子は、骨が危ない!!! 甘い飲み物を飲むなら牛乳(カルシウム)をしっかり飲みましょう!!**



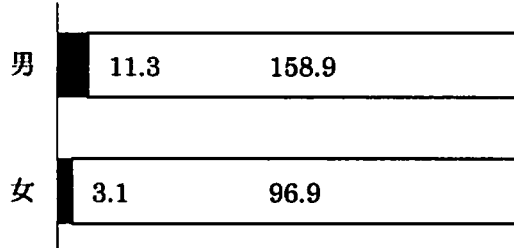
# 保健だより

6月号  
保健室

## たばこのアンケート結果

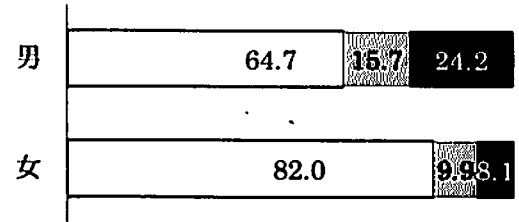
1、たばこを1回でも吸ったことがありますか

■ はい □ いいえ



2、あなたは成人になってからたばこを吸うと思いますか

□ 絶対吸わない □ 吸いそう ■ わからない

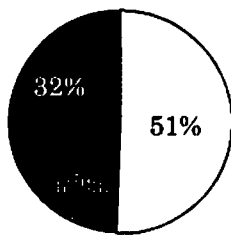


全体で24人の人が吸ったことがあると答えました。好奇心旺盛な10代。「つい」ということがあったとしても、決して常習になってはいけません。身体によくない「タバコ」を吸わずにすんだら、自分にとっても、周囲の人にとってもとても幸せことです。吸うか吸わないかは、自分の意志次第です。大人になって、タバコに限らず、良くないと思うことは『勇気を出してやらない』という選択のできる人になってもらいたいと思います。

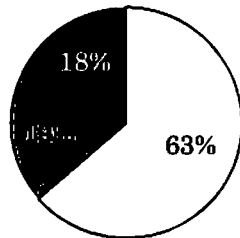
3、あなたの身近な人の喫煙に対してあなたは どう思いますか

□ やめてもらいたい □ できればやめてもらいたい ■ 個人の自由

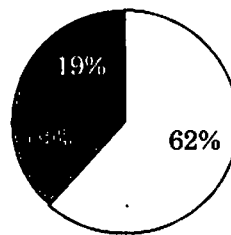
友達に対して



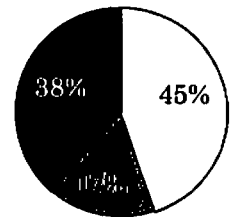
彼・彼女に対して



両親に対して



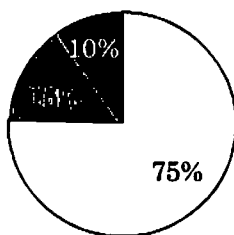
教師に対して



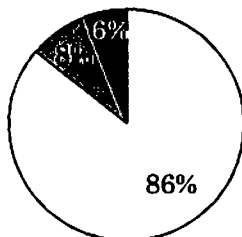
4、将来あなたが家庭を持った時喫煙に対してあなたは どう思いますか

□ やめてもらいたい □ できればやめてもらいたい ■ 個人の自由

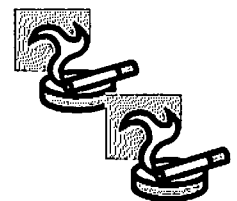
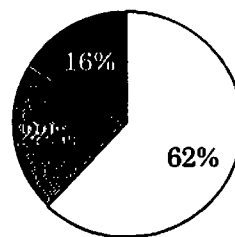
配偶者に対して



未成年の子供



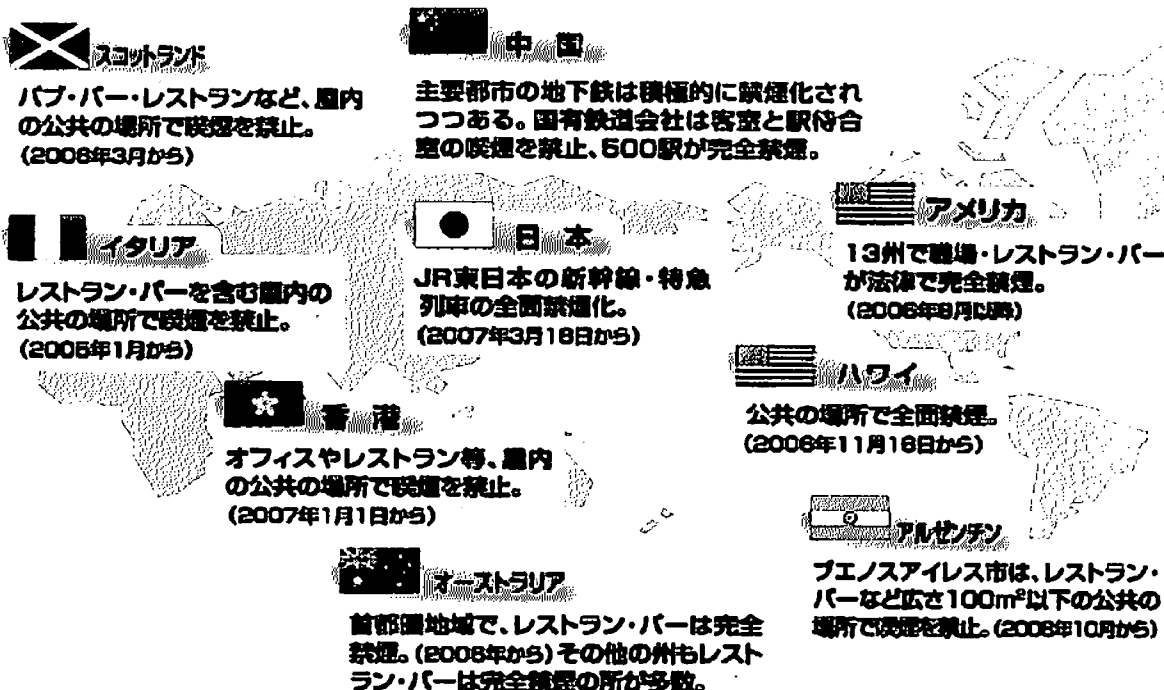
成人した子供



アンケートの結果、自分が大切と思う人に対してはタバコを吸ってもらいたくない気持ちが強いようです。特に未成年の自分の子供、自分の配偶者、恋人に対してはタバコを吸わないでほしいと思っています。結果で意外だったのは、教師に対してみんなは寛大なあとだったことです。というより、みんなにとって教師はあまり身近な存在ではないということでしょうか。

# 世界の禁煙事情

タバコは南アメリカ大陸の北部～中部の原産で、コロンブスが新大陸でたばこを発見し約100年程で世界中に広がった。16世紀に葉たばこはスペインに伝来し、たちまちヨーロッパにひろまり、17世紀には中国、アフリカ西岸にまで広まった。日本へも16世紀末にもたらされたとされている。



## 【アメリカ】

- 最も物価の高いニューヨーク市では、たばこ1箱の値段が約1,000円。
- ニューヨーク市では喫煙者は採用しないという企業も多く、お酒を出すバーでさえもタバコを吸えない。
- 全米の州で「社内禁煙」は常識
- ニューヨーク市では全ての職場、レストラン(屋外の席を含む)、バーでの喫煙が禁止されている
- 屋内で吸えるのは自宅とホテルの喫煙部屋のみ

## 【ヨーロッパ】

- フランス、イタリア、スペインなどを始め、公共スペースを完全禁煙化する国は年々増加している。
- たばこの値段は(2008年)  
 イギリス…1122円      フランス…936円      ドイツ…669円、  
 いずれも日本の倍以上の値段です。タバコの値上は喫煙者の減少に一番効果をあげている。

## 【ノルウェー】

- 屋内での喫煙は法律により禁止されている為、ホテル、レストラン、バーなどすべての場所は禁煙。
- どうしても吸いたい人は、外に出て吸うしかない。

## 【ブータン】 東南アジア

- 国内全面禁煙を目指しており、2004年よりブータン国内におけるタバコ販売が一切禁止された。

## 世界の喫煙率

WHOの資料  
(2007年)

|         |       |                 |
|---------|-------|-----------------|
| 韓国      | 25.6% | (男 46.6 女 4.6)  |
| スイーデン   | 16.0% | (男 13.9 女 18.0) |
| 米国      | 17.0% | (男 19.1 女 14.9) |
| オーストラリア | 17.7% | (男 18.9 女 16.5) |

日本は (2009年)  
24.9% (男 38.9、女 11.9)

全体では減少傾向ですが、若い女性の喫煙は増加しています。

