

# 健康新聞

2017年11月  
湖南高校  
厚生委員会



「なるほど なっとく 健康の話」  
～校医の先生に聞いてみよう～



校医の先生方

十一月一日、学校保健委員会が開催されました。学校医の鈴木先生、学校歯科医の渡辺先生、学校薬剤師の本田先生、PTA役員の赤城副会長、生徒厚生委員、本校職員が揃い、

「生徒の健康状態」の報告と校医の先生への質疑応答形式で「健康の話」を伺いました。



赤城副会長



厚生委員の代表

私たち厚生委員は、健康診断での疑問、校医の先生が実践している健康法等について質問した。健診時に短い時間で細かなところまで診ていることや、自分の健康をしっかり管理していることに感心した。

## 心臓の音？

Q内科健診時に聴診器で聞いているのは何？

前(胸側)では心臓の弁の開閉音と血液の逆流がないか聞いている、また後ろ(背中側)では肺の呼吸音を聞いて肺と気管支の状態を確認している。

Q大きく息を吸ったり吐いたりするのはどうしてか？

深呼吸することで肺の呼吸音をしっかりと聞くため。「心臓も肺の音もわずかな音の違いを聞き分けているので、まわりで待つ人は静かにしてほしい。」と鈴木先生は話していました。

(菅原彩乃)

## むし歯以外も

Q歯や口の中をみて、むし歯以外の病気もわかりますか？

歯科健診では歯だけでなく、顔のかたち、口の開け閉め、顎関節、肩の高さの左右差なども診て、かみ合わせやかみ癖などを確認している。

また、口の中の粘膜を診ると、はしか、風疹、手足口病などの病気がわかる。舌が白くなるのは薬の影響、舌の裏で肝臓の状態を判断することができる。

(佐藤奈知)

## 病気予防

Q手洗い、うがいでの予防しても年に二、三回風邪をひきますが、先生方の健康法は？

規則的な生活をする。マスクをする。ヨーグルトを食べる。

(齊藤一真)

## 元気な脳をつくる

Q脳を活性化するためにしていることは？

全員が「早く寝て、早く起きる」と話していた。その他には、本が好きで一週間に五、六冊読む。

朝のウォーキング、一時間に八キロの早歩き。規則正しい生活をして、常に目標を持って行動する。

子どもの頃から好きなことをしてきた。「勉強は好きでした。」とのこと。なっとく！ (樋口寿一)

## みなみかぞ

『早起きは三文の徳』

早起きすると健康に良いし、何か自分にとって良いことが得られる。わずかなことも続けると大きな成果になる、という意味も含まれる。▼学校三師(鈴木先生、渡辺先生、本田先生)の健康法は「早く寝て早く起きること」。やはり徳のある人は早起きだ。▼人類が夜も行動するようになったのはここ二百年くらいのこと。それ以前は、日の出とともに起き、日の入りとともに寝る。その生活サイクルがDNAに組み込まれている。だからサイクルが崩れると身体は不調となり、心は病む。▼今の生活が未来につながる。今をもっと大切にしなければ。◀そうだ朝活しよう。