

# ほけんだより

# 11月

膳所高校保健室 発行

## 「世界糖尿病デー」について

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、11月14日を世界糖尿病デーとして制定しました。

この日は血糖値の維持に重要なホルモンであるインスリンを発見したカナダの生理学者バンティングの誕生日でもあります。

世界の成人人口の約9.3%（4億6,300万人）が抱える病気です。年間500万人以上が糖尿病の合併症などが原因で死亡しています。

### 世界で6秒に1人の命を奪う糖尿病

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。

#### 【血糖値が高いときの症状】

- ・喉が渇く、水をよく飲む
- ・尿の回数が増える
- ・体重が増える
- ・疲れやすくなる



→血糖値が何年間も高いままで放置されると、血管が傷つき、将来的に**心臓病、失明、腎不全、足の切断など重い病気**につながります。

### これだけは知っておいて！

大人だけの病気ではありません。  
誰にでもなり得る病気の1つです。  
高校生の皆さんにも危険性があります！

### 予防のためにできること

#### 食生活

3食を規則正しく食べる、  
栄養バランスを考える



#### 適度な運動

1週間に1回30分の運動を3日程度

#### 十分な睡眠

6～7時間前後が目安



### スポーツ振興センター書類について

学校の管理下で怪我をしたときに申請する書類ですが、用紙だけ持っていき、なかなか保健室まで届けに来ない人がいます。

病院や薬局で記入していただいた書類は、申請しないと給付がありません。まだ手元に書類を持っている人（特に3年生）は、早めに保健室に持ってきてください。

一度請求した怪我は10年間請求できますが、初回の請求は2年で時効となりますので、お急ぎください。



### スクールカウンセラー来校日

11月5日（火）	11日（月）
19日（火）	
12月3日（火）	10日（火）
18日（水）	

- \*日程が変更になる可能性があります。
- \*1枠50分になります。
- \*生徒・保護者どちらも利用可能です。
- \*面談の予約は担任または保健室まで♪

