

保健だより 5月

2019年 5月29日
 野々市明倫高校 保健室

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。初夏に吹く風を「薫風」といいます。濃さを増す若葉の緑や、色鮮やかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。ふだんあまり気にしない風や日差し、香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもいいですね。

5月31日は
 世界禁煙デー

未成年はどうして たばこを吸っちゃいけないの？

たばこをやめられなくなりやすい

若いうちからたばこを吸い始めると、重度の「ニコチン依存症」になりやすく、禁煙が難しくなります。

ニコチン依存症って？

ニコチンとは…たばこの煙に含まれ、たばこをやめたくてもやめられない「依存症」になる原因。

たばこを吸ってニコチンで
 きもちよくなる



ニコチンが足りなくなると、イライラしたり集中力が落ちたりする（禁断症状）



病気や死亡の確率が高くなる

たとえば肺がんの死亡率は、未成年で喫煙を始めた人のほうが、成人してからたばこを吸っている人よりも高いです。非喫煙者と比べると、およそ5.5倍。

法律で禁止されている

「未成年者喫煙禁止法」で禁止されているのは知っていますね。周りの大人…たばこを売った人や、自分のお父さん・お母さんなどが罰されることがあります。

からだが酸欠状態に…

酸素がからだや脳にいきわたらなくなり、成長に影響が出たり、スポーツや勉強で力を発揮できなくなったりします。



「1本吸ってみなよ」と言われたら、思い出して。本当に、吸いたいですか？

たばこが「がん」の原因になる理由

60種類以上の発がん性物質が含まれるたばこの煙。関係するがんは、

口腔・鼻咽頭・副鼻腔・喉頭・肺・食道・胃・膵臓・大腸・肝臓・腎臓・尿管・膀胱・子宮頸部・卵巣・骨髄性白血病 など

まさに全身です。

でも煙はどうやって全身を回るの？



- 吸い込んだ煙の通り道（口・のど・肺）
- 唾液などに溶けて通る道（食道・胃などの消化管）
- 血液の中に取り込まれて、排出されるまでの道（血液・肝臓・腎臓などの尿路）

なるほど、納得。

たばこの煙と害はからだを回る！



自分にも周りにもよくないのに…

禁煙が難しいのはどうして？

それは、タバコの煙に含まれるニコチンの影響。



急に暑くなった日は
 要注意

熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

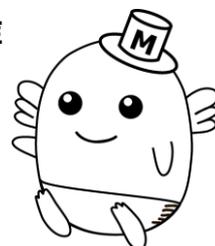
日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

先日、新潟の小学校で熱中症の疑いで児童が救急搬送されたとのニュースがありました。「熱中症は夏になるもの」といった油断は禁物です。部活前、体育前にはもちろん、運動中・運動後もこまめに水分補給を行ってください。

総体・総文に参加する
 みなさん、応援に行く
 みなさん、熱中症
 対策を忘れず
 にね！



健康診断の結果はどうでしたか？

視力検査の結果は？ 右 左

急激に視力が下がった人は

こんなことをしていませんか？

- スマホを休まず、長時間使い続ける
- スマホと目の距離が近い
- 姿勢が悪い
- 寝転んでテレビやスマホを見ている

これから気をつけたいことは？ ▶



歯科検診の結果は？ 未治療のむし歯 本 有/無 歯肉の異常 有/無

むし歯があったり、歯肉に問題があった人は

こんなことをしていませんか？

- 甘いものをよく食べたり、飲んだりする
- 間食をダラダラ食べることが多い
- 食後に歯みがきをしない
- 歯みがきをいいかげんにしている
- 歯ブラシをあまり取り替えない

これから気をつけたいことは？ ▶



身体計測の結果を当てはめて、BMIをチェック！ BMI=

体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m) =

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

肥満だった人は

こんなことをしていませんか？

- 揚げ物ばかり食べている
- 間食や夜食を食べ過ぎる
- 外食やコンビニで買ったものをよく食べる
- よくかまずに、早食い
- 朝食を食べない
- 運動をほとんどしない

これから気をつけたいことは？ ▶



低体重だった人は

こんなことをしていませんか？

- 朝食を食べない
- 過剰な運動をしている
- 無理なダイエットをしている
- サプリを食事の代用にしていることがある
- 体重を減らすことが目標になっている

これから気をつけたいことは？ ▶



受診しない理由に、だって…は通用しない！

健康診断で受診をすすめられた人は 早めにお医者さんへいきましょう

だって、痛いし

治療の痛みはちょっとのガマンです。受診を遅らせてしまうと、生活に影響を及ぼすほどの痛みにつながるかも… 「ずーっと痛い…」となる前に受診を！

だって、めんどくさいし

症状が悪化すると通院期間がどんどん長くなってしまっても可哀想。 「めんどくさい」期間が長くなる前に受診を！

だって、今大丈夫だし

症状が慢性化していると、「今」からだに及ぼしている影響に気づきにくい可能性があります。 本当の大「丈夫」なからだのために受診を！

※受診したら「報告書」の提出を忘れずに

もし○○が健康診断を受けたら？

色々な動物たちもいっしょに健康診断を受けたら どんな結果になるのかな？ 考えてみよう！

もし、この3つの動物が視力検査を受けたら、一番視力が高いのはだれ？

1. タカ 2. モグラ 3. 人間

正解は… 1. タカ

タカの視力は人間の8~10倍！ ちなみにモグラの視力は、ほとんどありません。これは暗い土の中で生活しているうちに退化してしまったからです。人間もモグラみたいに暗い中でテレビをみたり、読書をしたりすると目が疲れてしまいますよ。

＜6月の健康診断日程＞

11日(火) 歯科検診	12・13・23・25・26・32・37H
18日(火) 耳鼻科検診	1年生対象者
17日(月) 内科検診	11・13・15・16・32H
20日(木) 〃	12・33・35・36H
27日(木) 〃	14・17・31・37H