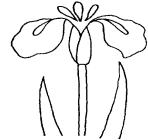


# 保健だより

5月の保健目標  
たばこの危険に  
ついて知ろう



平成28年5月 根上中学校「保健室」

## 健康診断の結果がでています

### 健康診断について

- ◎身長、体重の測定値および結果がでています。自分の身長・体重のバランスが知りたい人は保健室までお知らせください（座高測定は今年度からなくなりました）
- ◎結果のお知らせがでているもの

耳鼻科検診(1年生のみ)…4/15にお知らせしました  
尿二次検査が必要な人…5/16にお知らせしました

視力検査(全学年)…5/23にお知らせしました  
内科検診(全学年)…5/2 にお知らせしました

視力検査(全学年)  
受診カードお知らせ人数  
186人(510人中)

耳鼻科検診(1年生)  
受診カードお知らせ人数  
23人(165人中)

勉強、部活動で忙しい時期ですが、時間をうまく使って受診しましょう！

受診カードをもらった人は必ず受診しましょう。去年、受診カードをもらったにもかかわらず、そのままにしている人がいました。今年はそういうことがないようにしましょう。忙しい中でも、「学校が終了して病院受診してから部活動へいく」「部活動が休みの時に受診する」などおうちの人と相談して時間をうまく使って受診している人もいます。

\* 視力「B」判定の生徒の再検査をしていたため、受診カード配布が遅れました。配布前に病院での受診をした、または眼鏡を再処方した場合は、学校の方へご連絡ください。

特に視力は学習、運動、日常生活にかかわることなので必ず受診を！

### Q 視力低下の原因は何ですか？

A. 視力低下の原因としては、近視、遠視、乱視等の屈折異常や多くの眼の病気のほかにも全身的な病気があります。

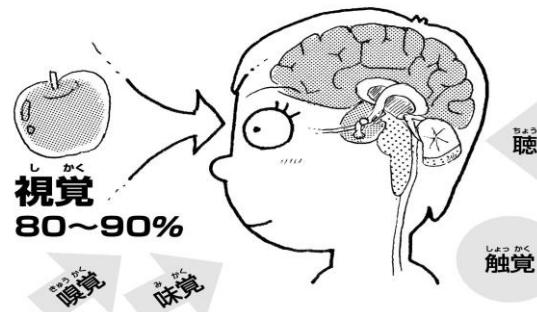
視力が低下した場合、全身的な病気の場合もあるので、自己判断で処理しないで、必ず専門医を受診することが大切です

### 視力の判定基準

視力B(0.9~0.7) 板書が十分に見える視力ではなく、要注意の状態	視力C (0.6~0.3) 少なくとも教室の中ほどより前方でなければ板書が見えない状態	視力D (0.3 以下) 板書が見えにくくメガネ等による矯正が必要な状態
--	--	---

### 目は脳の一部です

人間は目だけで「見る」ことはできません。目が感知するのは「光」でしかも、その光の様々な情報を脳で画像処理をして、はじめて「見た」ということになります。視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合はなんと約80~90%にもおびります。



# 4月の身体計測の結果

(男子)

	身長	体重
	平均	平均
1年生	154.8 cm	45.1 kg
2年生	160.8	48.4
3年生	166.1	53.5

(女子)

	身長	体重
	平均	平均
1年生	152.8 cm	44.2 kg
2年生	155.7	46.4
3年生	156.7	48.6

## ◆去年と比べて

□身長は、どのくらい伸びた？

□体重は、どのくらい増えた？

## ◆身長・体重のバランスは？

手がかりの1つとして

学年	男子		女子	
	a	b	a	b
中1	0.783	75.642	0.796	76.934
中2	0.815	81.348	0.655	54.234
中3	0.832	83.695	0.594	43.264



## ～たばこの害～

5月31日は「世界禁煙デー」。ご存じのとおり、日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。これは、特に成長段階においては、たばこの害が体に影響しやすいことが理由のひとつになっています。では心配されるたばこの害とは？

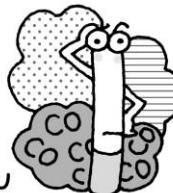
## 世界禁煙デー 5月31日

### タバコの3大有害物質は

**ニコチン** タバコをやめられなくなる原因物質。血管を収縮させる。

**タール** 発がん性物質。通り道の細胞にダメージを与える。

**一酸化炭素** 血液中の酸素を運ぶ力を弱くして、全身を酸欠にする。



### タバコが招く主な病気

**がん** 肺がん・あらゆるがん

**循環器の病気** 狹心症・心筋梗塞

**呼吸器の病気** 肺気腫・慢性気管支炎

**歯周病** にもなりやすくなる

ちょっと目を閉じて想像しよう。

それでもタバコを吸いますか



## 世界は分煙より全面禁煙化

2004年に世界で初めてアイルランドが国全体の屋内を全面禁煙にする法律を施行しました。その後ニュージーランド、ウルグアイ、イギリス、香港、トルコと続き、2013年には43カ国が屋内を全面禁煙しています。



たばこ対策後進国とも言われる日本。レストランなどの分煙は進んでも全面禁煙はやっと増えてきたところ。世界標準は屋内100%全面禁煙。日本でも2020年の東京オリンピックに向けて全面禁煙はどんどん進めています。喫煙者ゼロが世界標準になる日も近いかも？

