

保健だより

平成30年5月17日
夏 の 風 号 室
津 幡 高 校 保 健

《新年度スタートからもうすぐ2か月！新しい環境には慣れましたか？》

慌ただしく4月も過ぎ、5月も後半にさしかかりました。皆さん、新生活には慣れましたか？この時期は寒暖の差が激しいため、体調を崩している人もたくさんいるようです。しっかり栄養と休養を取り、新学期疲れを吹き飛ばして総体総文に備えましょう。

暦はもう夏！熱中症に備えよう。

上着が手放せないくらい寒い日もあるかと思えば、半袖で過ごせるほど暑い日もある5月。まだ身体が夏モードに切り替えられていない人も多いこの時期は、1年でいちばん熱中症になりやすいとも…。本格的な暑さにも対応できるよう今から身体を徐々に慣らすことを『暑熱順化（しょねつじゅんか）』と言います。体温調節のため、汗をしっかりとける体におきましょうね。

暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



湯船にしっかりつかり、からだを芯まで温め汗を出す！



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください！

1週間くらいで順化はできますが…
熱中症を予防するためには
継続していくことを
おすすめします！



水分補給って
どれくらい
必要なの？

人間が生きていくうえで、一日に摂取しなくてはならない水分の量は、一般的には一日1.5~2.0ℓとされています。「そんなに多いの？」と思った人もいるはず。食べた物からも水分をもらうので、最低でも1ℓは飲み物として取り入れたいものです。ジュースではなく、水やお茶、スポーツドリンクをこまめに飲むことが大切です。



最近話題の感染症・・・あなたは大丈夫??

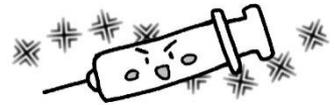
『はしか（麻疹）』

3月半ばから沖縄で感染者が多く出ているはしか。感染力はインフルエンザの10倍と言われるほど強く、すれ違っただけでもうつると言われています。命に係わる合併症を引き起こすことから、古くは江戸時代に「命定め病」と呼ばれ、恐れられていました。現在では予防接種の普及により国内発生のはしかは確認されなくなり、今流行しているものは海外から持ち込まれたものとのこと。唯一の予防法は予防接種のみですが、小さいころに打った人でも、はしかに接触する機会がないために知らない間に免疫が落ちてしまい、運悪くかかってしまうことも！この機会に予防接種歴をぜひ確認してください。未接種または1度しか受けていない人はかかりつけ医に相談してみてください。大人もあなどれませんよ！（特に20代後半から40代前半の方は免疫が不十分の可能性が！ご注意ください！！）



『日本脳炎』

蚊に刺されることにより感染し、場合によっては脳に重い後遺症を残す怖い病気なのですが、ちょうど皆さんが小さなころ、重い副作用が出たために日本脳炎の予防接種ができなかった時期があります。現在では安全なワクチンに切り替えられたため、定期接種が復活し、特例として、平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれで20歳未満の人は、お住まいの市町に問い合わせると無料摂取券を交付してもらえます。18歳になる3年生の皆さん、今年が打ち時かもしれませんよ！



たばこによる死亡の1割は...?

問題 空欄を埋めましょう。

たばこが原因で毎年700万人以上の人々が死亡している。そのうち600万人は直接の喫煙によるものであり、約89万人は非喫煙者で_____によるものである。（WHOファクトシートより）

答えは「受動喫煙」。自分は喫煙していないのに、周りに漂うたばこの煙を吸ってしまうことです。なんと、たばこによって亡くなった人のうち1割以上は受動喫煙が原因なのです。

毎年5月31日は世界禁煙デー

WHOは5月31日をWorld No Tobacco Dayと定め、日本もたばこの煙のない社会を作ろうと奮闘中です。



5月30日は「ごみゼロ」の日



平成27年度の日本のごみ総排出量は約4,398万トン（東京ドーム約118杯分）にもなります。ごみを削減するためのキーワードは「**3R**」

【Reduce（発生抑制）】

マイボトルを使用したり、丈夫なつくりの小物や雑貨を選び、大切に使いましょう。

【Reuse（再利用）】

自分に不要になったものでも、それを必要とする人がいます。フリーマーケットやリサイクルショップを活用しましょう。

【Recycle（再生利用）】

どうしても出してしまうごみは、再生利用できるように分別しましょう。



受診のお知らせを
もらった皆さん！病院へ
早めに行きましょう

