

# ほげんだより 5月

能勢高保健室

10日間のゴールデンウィークが終わりました。新学期の疲れがたまっていた人は少しリフレッシュできましたか？生活リズムが崩れてしまい朝起きるのが辛い・・・と感じている人も多いかと思ひます。まだ休みモードの人がいるかもしれませんが、気持ちを切り替えて風薫る5月をさわやかな気持ちで過ごせるといいですね。

新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

## 生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	--	------------------------	---

### 5月31日、世界禁煙DAY

世界各地で喫煙規制が進められている中、日本ではなぜかその対策が遅れています。“超低タール・メンソール入り”などと、あたかも体への害が少ないと誤解を招く宣伝、ファッション性の高い宣伝…。若者や女性喫煙者の急増が心配されています。

#### タバコの煙に含まれる主な有害物質

- ニコチン…脳に強い刺激を与える。長時間吸い続けると脳の働きが鈍くなり中毒、依存症になる。
- タール…ヤニのもと。発ガン性物質。
- 一酸化炭素…血中で酸素の運搬を阻害する。タバコの煙には約200種類もの有害物質が含まれていて、吸う煙(主流煙)より、タバコの中から出る煙(副流煙)のほうに多く含まれています(周囲の人にも迷惑をかけるのです…)。

一中・高校生が喫煙をはじめるときは、好奇心・友人のすすめ・大人気分を味わいたいから

#### 成長期における喫煙の悪影響

- ・激しい運動をすると息切れする
- ・せきやたんが増える
- ・胃腸の調子が悪くなる
- ・肌が荒れる
- ・身長が伸びない
- ・記憶力、学習能力の低下
- ・ガン発生率、死亡率が高くなる
- ・ニコチン中毒、依存症になりやすく、禁煙が難しくなる 等

未成年の喫煙は法律で禁止されています。興味があっても絶対に手を出してはいけません。友人からすすめられても“NO”と断る勇気を持ちましょう。人間関係の基本は「NO」が言えることだと思います。

## 体育祭があります

今月末は体育祭があります。熱中症は真夏に注意が必要だと思っている人が多いかもしれませんが、毎年ゴールデンウィーク明けの時期から熱中症による救急搬送が増えてきます。当日はもちろん、練習中や準備中も各自で熱中症対策をしっかりとってください。

### 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。

### 熱中症対策

- ・こまめに水分補給をする (塩分がふくまれたスポーツドリンク等)
- ・日陰や涼しいところで休憩をとる
- ・黒っぽい服は熱を集めるので避け、ゆとりのある風通しの良い服装をする
- ・体調が悪いときは運動をひかえる

睡眠不足や朝食抜きなど不規則な生活習慣を続けていると熱中症になりやすくなります。前日は早めに寝るようにして、食事もしっかりとるようにしましょう。

### 健康診断の結果について

健康診断の結果をお知らせしています。「受診を勧められたから病院へ行ったら異常なしだった」「検査では毎年同じ結果だから」という声を聞くことがあります。学校の健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものなので、そういうこともあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあるのです。

「たった1本の虫歯だから大丈夫」とずっと治療しないまま放っておくと、口臭の原因や将来歯周病をひきおこすこともあります。自分自身の健康のために後回しにせず早めに受診するようにしましょう。

