

ほけんだより 5月

与論高等学校 保健室
令和4年5月25日

梅雨入りして、高温多湿な日が続いています☔ 汗をかいた時は、すぐに清潔なタオルやハンカチで拭きましょう。また、食中毒にも気をつけないといけない季節です。お弁当のおかずは中まで十分に加熱したものに、十分に冷ましてからふたをして、保冷バッグなどに入れておくと安心です。

今月から田中先生の産休代替として、保健室で勤務します！

ふくなが うぶ
福永 羽生です。よろしくお願いします。



健康診断結果から生活を振り返ろう

各健康診断後、皆さんに結果及び治療勧告書を渡しています。結果は皆さんの成長や体の様子、具合が悪い所がないかを確認するお知らせですが、普段の生活を振り返るきっかけにもなります。歯みがきはきちんとできているかな？目を使い過ぎていないかな？イヤホンを大きな音で聞いているかな？などです。また、治療勧告書は「ここを直した方がいいので、病院で診てもらってください」という連絡です。そのまま放置せず、治療に行きましょう。自分の健康は、自分で管理できるようになろう！



R4 5月現在		1年	2年	3年
視力	A・B	59.1	84.6	82.5
	C・D	40.9	15.4	17.5
歯科	むし歯有り	13.6	15.4	32.5

(%)



今からはじめる熱中症対策

体育祭まで1ヶ月を切りました。練習も始まっていることと思います。梅雨入りして間もない季節の今、みなさんの体はまだ暑さに慣れておらず、熱中症になりやすくなっています。練習中や体育祭当日に熱中症にならないために、今から下記のような熱中症対策を始めておきましょう。熱中症対策の基本は、適切な睡眠時間と3食バランスのとれた食事であることを忘れずに！

水分補給



帽子をかぶる



疲れたら日陰で休む



マスクは無理をしない





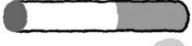
5月31日は世界禁煙デー



成年年齢が20歳から18歳に変更となりましたが、成年年齢になったからといって、タバコ（お酒も）を吸ってはいけません。今までと変わらず20歳からです。成年なのになぜタバコを吸ってはいけないのか。その理由の一つは、タバコには多くの有害物質が含まれていて、まだ成長期である皆さんの体と心に多くの悪い影響があること。さらに、タバコは「ゲートウェイ（入り口）ドラッグ」という一面も持っています。タバコが入り口とはどういうことでしょうか？

友だちや先輩に勧められたり、何となく興味が湧いたり。薬物に手を出してしまうきっかけは様々ですが、多くの場合、まず身近なタバコやお酒を試して、もう1回、さらにもう1回、そしてもっと強い薬物に手が伸びて…という道筋をたどることが多いと言われているのです。

その入り口から薬物依存への道を進んでしまうか、それとも引き返すか。皆さんにも、ひょっとしたらそんな場面が来るかもしれません。自分のこれからのために、よく考えてほしいと思います。



タバコのギモン ミニQ&A

Q. タバコにはどんな害がある？


A. 約200種類の有害な化学物質による発がん性や血圧を上昇させる作用、心臓に負担をかける作用などがあります。

Q. どうしてやめられない？

A. タバコの主な有害物質のひとつ・ニコチンがもつ「依存性」による害です。

Q. 周りの人にも悪影響がある？

A. タバコの先端から出る副流煙や喫煙者がはき出す呼出煙は、周りにいる非喫煙者でも自然に吸い込むため、その害が及んでしまいます（「受動喫煙」といいます）。



心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは

大腸をはじめとする私たちの消化管は、脳と密接なつながりがあるとされ、「心の不調」がときに「お腹の不調」として現れることがあります。例えば、テストの前にお腹が急に痛くなる…多くの方はそんな経験があることでしょう。

たびたび腹痛や下痢・便秘を繰り返すものの、病院で診察や検査をしてもとくに異常が見つからない—それは『過敏性腸症候群』かもしれません。過敏性腸症候群は、主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称で、その主な原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるといわれています。20~40代に多いですが、中学生・高校生でもみられます。症状が深刻な人では、通勤・通学電車で数駅ごとにトイレに駆け込む例もあるとか。

改善には、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。新年度のスタートから約1か月。お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人は、ちょっとひと息入れてみてはどうでしょうか。

