

# ほけんだより 5月

2014年 第2号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

新学期がスタートして1ヶ月。一年生は高校生活に慣れてきましたか？二、三年生は新しいクラスはどうですか？環境の変化というのは、良くも悪くも心や体に影響を与え、無意識のうちに緊張していたりします。連休明けのこの時期は、疲れを感じやすい時期です。睡眠をしっかり取り、規則正しい生活を送ることが、体の調子を整えるコツです！

## 5月31日は世界禁煙デーです！

タバコは、吸っている本人（能動喫煙）はもとより、直接タバコを吸わなくても、他の人が吸ったタバコの煙を吸わされる（受動喫煙）ことでも健康に害があることがわかってきました。



### ～受動喫煙によりおこると報告されている病気などの例～

#### <すぐに現れる症状>

- ・目の痛み、目がしみる
- ・のどの痛み、咳
- ・冷え性 など

#### <妊婦、新生児への影響>

- ・流産、早産
- ・乳幼児突然死症候群
- ・新生児の低体重児化 など

#### <長期的な影響>

- ・肺がん
- ・副鼻腔がん
- ・子宮頸がん
- ・気管支ぜんそくの悪化
- ・脳卒中
- ・心筋梗塞
- ・動脈硬化 など



### サードハンドスモークって知ってますか？

受動喫煙と言うと、近くでタバコを吸っている人のタバコの煙によるものというイメージが強いですが、最近では「サードハンドスモーク」が注目されるようになりました。これは、タバコを吸った喫煙者が吐く息や衣服、髪などにくっついたタバコの煙などを吸うことにより、受動喫煙の被害を受けることです。つまり目の前でタバコを吸わなくても、タバコの有害物質を撒き散らすことになってしまっているのです。

# 5月15・16日は検尿です！

尿検査では、尿の色や成分(タンパクや糖、血液)などを調べ、腎臓の病気や糖尿病などないかを調べる検査です。1年に1回の検査です。必ず提出してください。

#### 【採尿時の注意】

- 前日の夜は、市販の清涼飲料水(ペットボトルや缶ジュース・お茶など)は、それに含まれるビタミンCが検査に影響するので飲まないようにしましょう。
- 朝起きて一番の尿を採ります。(尿の出始めは採らず、中頃から終りの尿を採る)

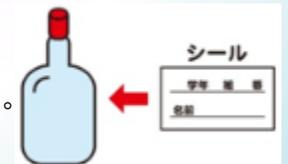


#### 【提出時の注意】

- 朝登校したら、下足ロッカーの回収箱に提出してください。
- 1限終了後に提出する場合は保健室へ。ただし、10:50には業者が回収に来るので、それ以降は提出できません！できるだけ1限開始までに提出してください。
- 女子で生理と重なる人は今回は提出しないでください。(保健室に申し出てください)

#### 【検尿キットが配られたら…】

- 提出袋の学年、組、番号、名前を確認してください。
- 右上についているシールをスポイトに貼ってください。



**\*提出を忘れると自分で受診してもらう場合もあります(費用自己負担)\***

### ◆健康診断結果をお知らせしています◆

4月に実施した健康診断の結果、受診勧告の用紙をもらった人は早めに医療機関を受診して、検査・治療を受けるようにしましょう。

受診した結果は、(異常がなかった場合も)保健室に知らせてください。