

ほけんだより 5月

2016年 第2号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

あっという間に 1 学期の中間テストも終わりました。1 年生のみなさんは高校生活に慣れてきたでしょうか。すでに暑い日があったり、またこれからは梅雨に入ってきてなかなか気分があげられないこともあると思います。少しでも元気でいられるよう、食事や睡眠に気をつけて生活してください。

5月31日は世界禁煙デー

5月31日は、世界保健機関(WHO)が定める世界禁煙デーです。世界禁煙デーは、「**たばこのない世界**」を実現することを目標に、加盟各国で様々な活動を行うことを目的として、昭和63(1988)年に設けられました。たばこは、身体に悪いと思っても、一度吸いだすとなかなか止められない薬物の一つです。最近では、かわいい箱パッケージであったり、匂いにこだわったりと若い世代をターゲットにした商品が増えていますが、毒性は同じです。



3つの病気になるやすくなる	<ul style="list-style-type: none"> ・癌 ・心臓の病気（狭心症・心筋梗塞など） ・肺の病気
美容の大敵	<ul style="list-style-type: none"> ・血管が収縮して血行が悪くなる。（顔色が悪くなる） ・ビタミンCやEが体内で大量に消費され、肌荒れ、シミ、ニキビがしやすい
歯の黄ばみ 歯周病 口臭に影響	<ul style="list-style-type: none"> ・歯にタールが沈着 ・歯肉炎などの歯周病にかかりやすい（口臭の原因に）

また、自分はたばこを吸わなくても、喫煙者の近くにいることでたばこの煙を吸うことを「**受動喫煙**」と言います。たばこから出る「**副流煙**」（たばこから立ち上がる煙）は喫煙者が吸う「**主流煙**」よりも強い毒性があることから、近年、特に問題となっています。

AEDの設置場所が変わりました!



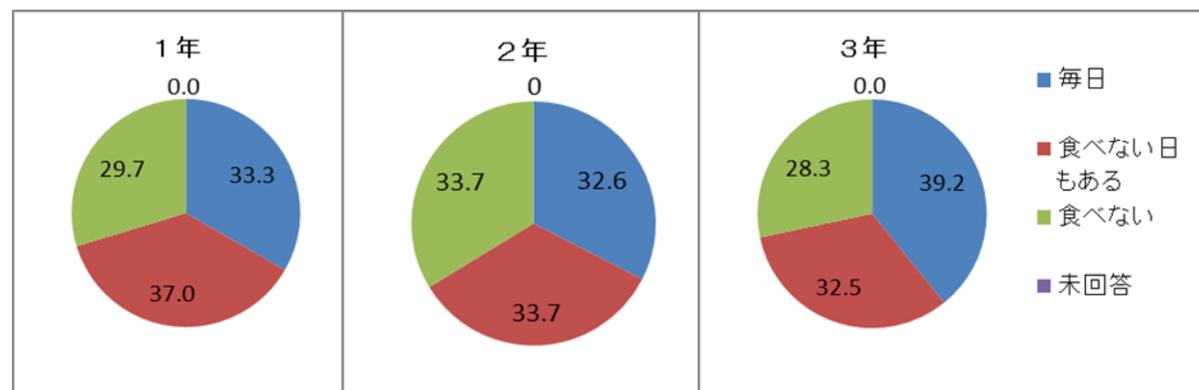
AEDとは心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを正常に戻す役割を果たす機械です。本校は事務室にありましたが、心臓のトラブルは体育や運動をしている時に起こることが多いので、そんな時すぐに使えるように設置場所を体育館の体育準備室前に変更しました。一度確認しておいてくださいね。



★★生活習慣アンケートの結果 その1★★

生活実態アンケートについて、協力ありがとうございました。アンケートの全結果は教室に掲示してもらいますので、見てみてください。そして、実施したアンケート結果から気になるものについて「ほけんだより」で取り上げてみたいと思います。

まずは**その1「朝食について」**の質問です。みなさんはこの結果を見てどう思いますか？



各学年「食べない」という人が約30%程います。朝ご飯は、**1日をスタートさせるためのパワーの源**になるので、食べたほうがよいと思います。食べないという人には理由も聞いてみました。その理由から、朝食を食べる習慣がつくにはどうしたらいいか考えてみました。

理由その1「時間がない」

朝起きるのが遅いのでしょうか。それとも準備に時間がかかるのでしょうか。朝はバタバタして忙しいですね。朝食を食べようといっても、簡単なものでよいので、パンを用意しておくとか果物を用意しておくとかすると、少しの時間で食べられますよ。



理由その2「食べる気がしない、食べると気持ちが悪くなる」

ずっと食べない習慣が続いていると、いざ食べると気持ちが悪くなってしまうかもしれませんね。急にたくさん食べようとせず、消化のよいものを少し食べるというようなことから始めてみてください。

