ほけんだより 5月

2017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。新しい環境で緊張していた人、不安があった人もいたかと思いますが、少しずつ学校生活にも慣れてきた頃ではないでしょうか？連休明けのこの時期は、疲れを感じやすい時期です。いつもと違うかなと思ったら、まずは睡眠をしっかりとるなど、心と身体を休めましょう。

5月31日は世界禁煙デーです！

たばこの害を知ろう！

タバコは、百害（ひゃくがい）あって一利（いちり）なし（害ばかりで良いことは一つもない）と言われるほど、身体にとって良いことは何もありません。

そして、未成年者の喫煙がいけないのは、法律で禁止されているからだけではなく、成長期である未成年者の若い細胞が、大人以上にタバコの害を受けやすいからなのです。

～タバコの三大有害物質～

★ニコチン・・・強い依存性があり、タバコがなかなかやめられない原因物質。血管の収縮や心拍数の増加などを引き起こす。

★タール・・・いわゆる「ヤニ」で、多くの発がん性物質が含まれている。口やのど、肺の粘膜にくっつき、そこで細胞にダメージを与える。

★一酸化炭素・・・身体に酸素を送る機能が妨げられる。全身が酸素欠乏状態になり、少しの運動でも息切れしやすくなる。

主流煙と副流煙を知っていますか？

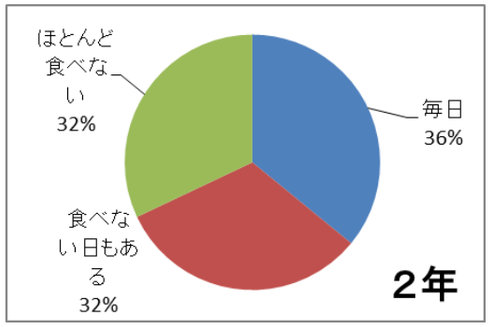
また、タバコの煙には２種類あり、喫煙者が吸う煙を**主流煙**、タバコから立ち上る煙を**副流煙**といいます。副流煙は主流煙よりも毒性が強いことが知られています。この副流煙の影響を受けるのが、タバコを吸う人の周りにいる人たちです。ただでさえ身体に悪いタバコは、周りの人たちにも多大な迷惑かけてしまうのです。

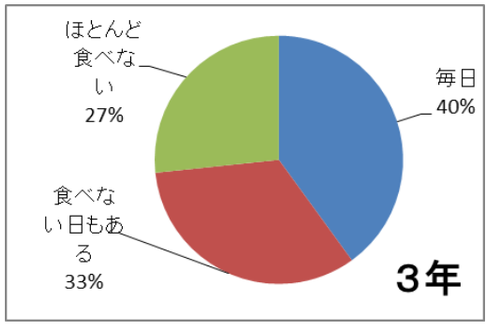
生活習慣アンケート結果 vol.1

４月に実施した生活習慣アンケートの結果を少しずつ「ほけんだより」でお知らせしようと思います。

今回は第１回目、**「朝食について」**の質問です。この結果を見て皆さんはどう思いますか？

Q. 朝食は食べていますか？





全体で約 30%の人が朝食を食べていません。朝食には、空腹を満たすだけでなく、夜眠っていた身体と頭を起こし、**一日の生活リズムを整える**という大切な役割があります。朝はバタバタと忙しいと思いますが、少しだけ早起きをして何かひとロでも食べるようにしましょう。

☆よい生活リズムをつくるために☆

早起きして朝ごはん

適度な運動

十分な睡眠 早寝・早起き

◆健康診断結果をお知らせしています◆

４月に実施した歯科検診、視力検査の結果、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。