

ほけんだよい 5月

2018年 第3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ヶ月半がたちました。新しいクラスにはなれてきましたか？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。睡眠をしっかりと、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）だけではなく。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う（受動喫煙）にも健康に害があることがわかってきています。最近では、人が集まる場所などでは分煙や禁煙などの取り組みがされています。

～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>

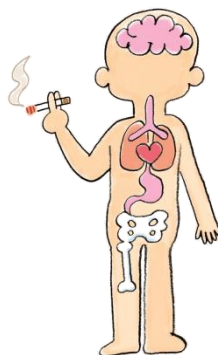
- ・流産、早産
- ・乳幼児突然死症候群
- ・新生児の低体重児化 など

<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HANDS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HANDS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いて広げてしまうことになっているのです。

5/15(火)16(水)は尿検査です！

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。

【尿をとる時の注意】

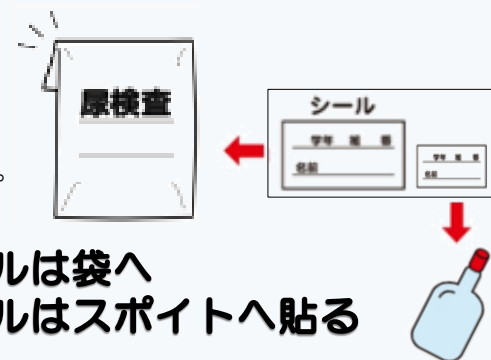
- 市販の清涼飲料水(ジュース・お茶など)は、前日の夜に摂取するとそれらに含まれるビタミンCが検査に影響するので飲まないようにしましょう。
- 朝起きて一番の尿をとります。(尿の出始めはとらず、中頃からとります。)

【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。
- 9時以降・遅刻をした生徒は 職員室へ持ってきてください。
ただし、10:40には業者が回収に来るので、それ以降は提出できません！
- 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…】

- シールの名前を確認してください。
- シールを袋とスポイトに貼ってください。



大きいシールは袋へ
小さいシールはスポイトへ貼る

*** 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。