

# ほけんだより 5月

2012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ヶ月が過ぎようとしています。今までは緊張していたと思いますが、学校生活にも少し慣れてきた頃ではないでしょうか？連休あけのこの時期は、疲れが出やすい時期です。いつもと違うな？と感じたら無理はせず、早めに休養をとりましょう。

## 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"> <li>・癌</li> <li>・心臓の病気(狭心症・心筋梗塞など)</li> <li>・肺の病気</li> </ul>
美容の大敵	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血管が収縮して血行が悪くなる。(顔色が悪くなる)</li> <li>・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</li> </ul>
歯の黄ばみ 歯周病 口臭に影響	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯にタールが沈着</li> <li>・歯肉炎などの歯周病にかかりやすい(口臭の原因に)</li> </ul>

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。

### 薬物乱用防止講演会のお知らせ

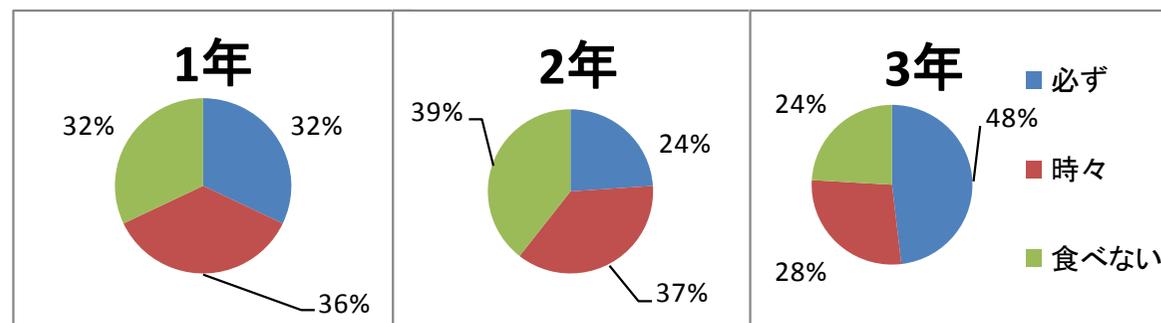
## さらば哀しみのドラッグ

6月27日(水)に水谷修先生をお迎えして、薬物乱用防止の講演会を行います。水谷先生は高校の元教師で、中・高校生の非行、薬物や心の問題に関わり、様々な活動をされています。「**夜回り先生**」として有名で、先生の活動がドラマ化されたり、マンガ本にもなっているため、知っている人も多いのではないのでしょうか？今回の講演では、水谷先生がこれまでに関わってこられた生徒さん達のエピソードから、薬物の怖さや、命の大切さ、また自分自身を大切にすることについて、お話をさせていただきます。楽しみにしておいてください。



### ★★生活習慣アンケートの結果 その1★★

4月に実施したアンケート結果を少しずつ「ほけんだより」でお知らせしようと思います。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**になります。朝はバタバタと忙しいと思いますが、もう10分早起きをして朝ご飯を食べるか、牛乳やフルーツ等少しでも何か口にするよう心がけましょう。