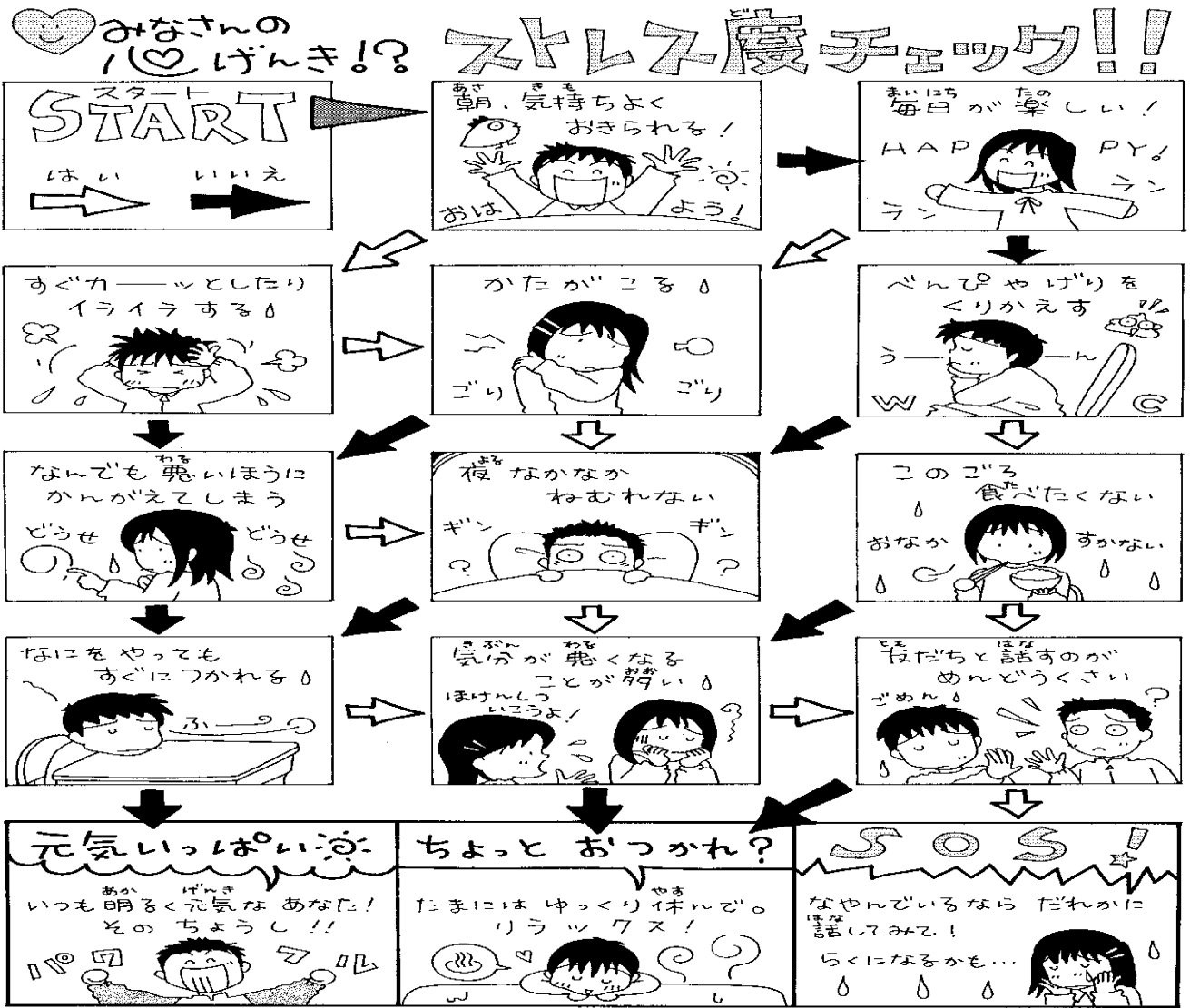


ほけんだより

今年度、最初の定期考査も終了しました。体調は万全で受けることができましたでしょうか？

夢前高校でも GW 明けから、体調不良による保健室の利用者が増加中です。「5月病」という言葉もあるように環境が変わると、自分でも気がつかないうちに意外と緊張しているものです。上手にリラックスしながら1学期を乗り切りましょう。



5月の感染症情報

えっ! まだインフルエンザなん? と思った人もいるかもしれませんが...

兵庫県全体では、下火になってきましたが、5月の中旬以降になってもいまだに姫路市や播磨地域では、インフルエンザ感染流行の値を示しています。暖かくなってくると少なくはなってきますが、この気温が流行しやすいインフルエンザウイルスもいます。また、この時期は、気管支炎になりやすい風邪も流行しやすいので、人混みに行くときなどは、手洗い・うがいや、マスクなど予防に努めましょう。



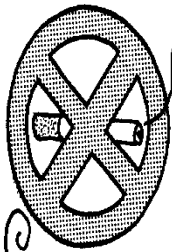
健康診断がまだまだ続いています。

5月も中間考査までにたくさんの検診がありました。健康診断の結果で治療や経過観察が必要な人には、随時お知らせを配付しています。すでに、受診して結果を返却している人もいますが、お知らせをもらった人は、早めに受診しましょう。特に、3年生で視力の悪い生徒が今年はとて多いので、就職試験などが始まるまでに眼科を受診してください。

6月に入るとすぐに歯科検診(1日・22日)があります。健康診断は自分の体の状態を知る機会です。なるべく欠席しないようしましょう。

健康診断の結果について

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。でも視力の低下など、毎年のことだから、わかっているから…とそのままだとではなく、定期受診の目安としていただければと思います。



5月31日、世界禁煙DAY

世界各地で喫煙規制が進められている中、日本ではなぜかその対策が遅れています。

“超低タール・メンソール入り”などと、あたかも体への害が少ないと誤解を招く宣伝、ファッション性の高い宣伝…。若者や女性喫煙者の急増が心配されています。

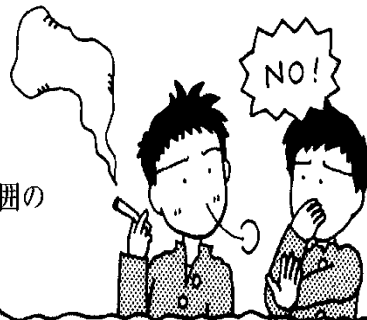
タバコの煙に含まれる主な有害物質

●ニコチン…脳に強い刺激を与える。長時間吸い続けると脳の働きが鈍くなり中毒、依存症になる。

●タール…ヤニのもと。発ガン性物質。

●一酸化炭素…血中で酸素の運搬を阻害する。

タバコの煙には約200種類もの有害物質が含まれていて、吸う煙(主流煙)より、タバコの中から出る煙(副流煙)のほうに多く含まれています(周囲の人にも迷惑をかけるのです…)



—中・高校生が喫煙をはじめきっかけの多くは、好奇心・友人のすすめ・大人気分を味わいたいから—
成長期における喫煙の悪影響

- ・激しい運動をすると息切れする
- ・せきやたんが増える
- ・胃腸の調子が悪くなる
- ・肌が荒れる
- ・身長が伸びない
- ・記憶力、学習能力の低下
- ・ガン発生率、死亡率が高くなる
- ・ニコチン中毒、依存症になりやすく、禁煙が難しくなる 等



未成年の喫煙は法律で禁止されています。興味があっても絶対に手を出してはいけません。友人からすすめられても“NO”と断る勇気を持ちましょう。人間関係の基本は「NO」が言えることだと思います。

歩きタバコやたばこのポイ捨てなどは他人の迷惑行為であると感じる人が多い項目で、最近では条例で禁止となっている場所も多いです。飲食店内の禁煙や分煙が進んできているので、社会的には受動喫煙に関する健康被害の認知がされ、愛煙家のマナーも向上しつつあるため、受動喫煙の直接的な被害が以前より減ってきました。たばこは日本で認められている嗜好品ですが、成長期にある未成年は成人に比べて悪影響が多くであるため法律で禁止されています。もし、誰かに誘われた時に、興味があるからといって手をだす前に、「自分の健康な体と引き換えにするほど価値がその1本のたばこにあるのか」ともう一度考えてみてください。