

# 保健だより 5月号

宮城県東松島高等学校  
平成30年5月2日 No2

今月の保健目標

「基本的な生活習慣を大切に  
しよう」  
「自分の健康状態を知ろう」

新しい環境になって1ヶ月が経ちました。すぐに慣れた人、まだなんとなく慣れていない人もいます。5月はちょうど疲れがでてくる頃です。ゴールデンウィーク中、バイトなどで忙しい人もいますが、休める人はゆっくり休養を取り、連休明けに疲れを引きずらないようにしてくださいね。

## 5月31日は世界禁煙DAY!!

〈たばこが招く主な病気〉・がん(特に肺がん)、心疾患、気管支炎などの呼吸器系の病気。  
・歯周病もなりやすくまた、治りにくくもなります。

なぜタバコを吸っちゃいけないの？

害のある物質が200種類以上も含まれていて、いろんな病気になりやすくなるからだよ

200種類もあるの!?

多いよね。代表的な3つを見よう

**ニコチン**…血管を縮めて、血液の流れをじゃまします。強い中毒性があります。

**タール**…肺にごびりついてはたらきを悪くしたり、がんにかかりやすくします。

**一酸化炭素**…血液の中にもぐりこみ、体に必要な酸素を運べないようにするので、運動すると思が切れやすくなります。

タバコに潜む3つの有害物質って?

たばこによる死亡の1割は…?

**問題** 空欄を埋めましょう。

たばこが原因で毎年700万人以上の人々が死亡している。そのうち600万人は直接の喫煙によるものであり、約89万人は非喫煙者で\_\_\_\_\_によるものである。(WHOファクトシートより)

答えは「受動喫煙」。自分は喫煙していないのに、周りに漂うたばこの煙を吸ってしまうことです。なんと、たばこによって亡くなった人のうち1割以上は受動喫煙が原因なのです。

毎年5月31日は世界禁煙デー  
WHOは5月31日をWorld No Tobacco Dayと定め、日本もたばこの煙のない社会を作ろうと奮闘中です。

たばこに含まれる有害物質は、どれも脳の働きを妨げます。一酸化炭素が原因で記憶力が落ちたり反射神経が鈍くなります。また、ニコチンが原因で血液そのものが脳のすみずみまで行きとどきません。ニコチンは依存性も強いです。

他にも、血管が詰まったり、運動機能の低下、不眠などがあります。この機会に、喫煙についてよく考えてみてください。

### 15~17年次のみなさんへ

年度末に配布していた保健調査票の提出がまだの人がいます。未提出の人は早めにSAに提出をしてください。お願いします。

**\*BMIチェック\*** \*4月10日に実施した、発育測定の結果を当てはめてみましょう\*

(BMIは肥満度を測るための国際的な指標です。)

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重Kg}}{(\text{身長m} \times \text{身長m})}$$

BMI 指数の基準は22です。(一番病気になりにくいと言われている指数です。)

18.5から24.9が標準の範囲になっています。

### 熱中症に注意しよう!

4月は暖かい日もあれば暑いと感じる日もあり、また急に寒くなったりと様々な天気でした。これから5月になると暖かい、暑いと感じる日も多くなってきます。

汗ばむ日も出てきて、徐々に気をつけたいのが熱中症です!!

急に暑くなった日は、体が暑さに慣れていないため調子が悪くなりやすいです。

日陰に移動したり、こまめな水分補給と休息を心がけましょう。



今月、健康診断が全て終了します。SAを通して健康診断の結果を随時、お知らせしています。

「受診のお勧め」が届いた場合は、早めの受診をお願いします。また受診が終了しましたら、報告書の提出をお願いします。

心の不調から体の不調が起こることもあれば、体の不調が心の不調を招くこともあります。

疲れたな  
と  
感じたら...



- \* 早めにゆっくり休みましょう
- \* ホットできる時間を大切にしましょう
- \* 自分にあった気分転換の方法を見つけましょう  
(音楽を聴く・本を読む・映画を観るなど)
- \* 美味しいものを食べましょう
- \* 深呼吸して、からだの緊張を追いだしましょう
- \* 誰かに相談しましょう



### SC(スクールカウンセラー)・SSW(スクールソーシャルワーカー)来校日(5月)

\* 竹内純子 SC

5月 2日(水)  
10日(木)  
23日(水)  
30日(水)

\* 村山宙子 SC

5月 1日(火)  
18日(金)  
25日(金)

\* 小野智美 SSW

5月11日(金)  
25日(金)



<時間については、随時確認してください。>

\*予約は、保健室・SA・鈴木義彦先生までお願いします。