保健だより

スマイル

平成30年5月9日　No.2
相馬東高等学校　保健室

新年度がスタートして、１ヶ月が経ちました。新しい学年やクラスには慣れましたか？5月は１年のうちでも過ごしやすい時期ですが、まだまだ気温の変化が激しく、体調管理が必要です！

また、連休明けで疲れが出やすくなる時期でもあります。疲れたなと感じたら、ゆっくりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。

もしかして、疲れてる？？

体と心をチェックしてみよう！

★からだ

□疲れやすい
□食欲がない
□ぐっすり眠れない
□お腹の調子が悪い
□頭

♥こころ

□イライラする
□やる気がでない
□落ち込むことが多い
□集中できない
□焦りや不安がある

新しい環境の中で頑張りすぎると、体や心が「ちょっと休憩して」のサインを出すことがあります。

チェックがいくつかついた人は、ちょっと息抜きしてみましょう。

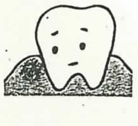
チェックがついた人にアドバイス！

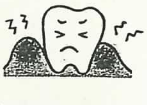
＊ゆっくりする時間を作る
＊気分を変えることをやってみる
＊誰かに話してみる
＊「みんなも同じ」と、気を楽に持つ

5月10日・11日は歯科検診です！！

歯科医さんの言う記号の意味が分かると、何を診てくれているのかが分かります♪

CO	むし歯になりそうな歯
C	治療が必要なむし歯
GO	歯ぐきに軽い炎症がある
G	治療が必要な歯ぐきの病気





その他にも、こんなことをみてもらっています

・あごのようす　・歯ならび　・かみあわせ
・歯垢の付着（歯がきちんとみがけているかな？）　・歯石の沈着

歯科検診の結果、治療が必要だった人は早めに歯科医院を受診するようにしましょう！

今月の裏面担当は、３年１組の保健委員さんで、『5月31日　世界禁煙デー』についてです♪

5月31日は『世界禁煙デー』

5月31日は、「世界禁煙デー」、世界保健機関（WHO）が制定した禁煙を推進するための記念日です。（5月31日から6月6日までの1週間が禁煙週間となっている。）
タバコの煙には、4,000種類もの化学物質が含まれており、その中には、何と200種類以上の有害物質が含まれ、発がん性物質は50種類以上にのぼります。

有害物質

- ニコチン → 強い依存性
- タール → 癌のリスクを高める
- 一酸化炭素 → 酸素の運搬機能を阻害する。

よく知られている

- シアン化物 → 組織細胞への酸素供給を妨げ、気道の繊毛を破壊。

たばこと体力(￣。￣)y-~~

喫煙により、パフォーマンスが低下するためスポーツ選手に喫煙者は少なくありません。喫煙は肺機能を低下させ、身体を動かしたときに息切れや呼吸苦を感じることになります。

若いうちから喫煙していると、将来、子供の運動会でかっこよく走れませんよ…

〈受動喫煙にも注意〉

タバコは吸う人よりも周囲の人に悪い影響を及ぼすことを知っていますか？
タバコの煙には「主流煙」と「副流煙」があり、副流煙には主流煙の2.8倍のニコチンや、3.4倍のタール、4.7倍の一酸化炭素が含まれています。

ニコチン
2.8倍

タール
3.4倍

一酸化炭素
4.7倍

この副流煙を自分の意思に関係なく吸い込むことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙により、がんや脳卒中、心筋梗塞、呼吸器疾患などのさまざまな病気のリスクが高くなり、さらには妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼします。これらの病気はタバコを吸う人も例外ではありません。

世界禁煙デーの1週間はタバコを“吸う人”も“吸わない人”もタバコの煙から離れて自分の健康に気を配りながら過ごしましょう。