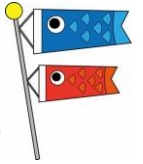


# 保健だより5月

郡山商業高校 令和元年5月発行 <No 2>





初夏に吹く風を「薫風」と言います。でも、風が薫ってどんなにおいがるのでしょうか？  
若葉の薫りでしょうか。どんな薫りでも、心地よい5月の風に吹かれると気分がリフレッシュできそうですね。  
みなさんは、今どんな風に吹かれていますか？



## 生活リズムを整えて充実した日々を送ろう

新学期が始まって1ヶ月。緊張していた日々にも慣れ、疲れが出てくる頃です。まずは身体の健康管理をしっかり行いましょう。連休中は時間を有効に使って、リフレッシュするのもいいですね。毎朝「よく眠れた～」と感じて起きることができるよう、寝る前のスマホやオンラインゲーム、深夜のテレビなど夜更かしはやめましょう。

テレビやゲーム・SNSは明日のあなたの代わりをしてくれません。部活や塾を言い訳にして、宿題や家庭学習をおろそかにしないよう、帰ってからの家での過ごし方を見直しましょう。次の4項目に心がけてください。

早寝早起き、ぐっすり睡眠！	三度の食事で、たっぷり栄養！	適度に動いて、しっかり運動！	疲れをとって、リラックス！
 <p>夜更かし・朝寝坊は、生活リズムが乱れる原因に。寝る時刻・起きる時刻は、学校生活のリズムのままにしましょう。</p>	 <p>食生活の乱れは、胃痛や腹痛、食欲低下の原因に。間食・夜食を控え、一日三食（特に朝食）しっかり食べましょう。</p>	 <p>おうちでゴロゴロしていると、学校生活が始まって体のだるさや気分不快の原因に。適度な運動やお手伝いで体を動かしましょう。</p>	 <p>社会体育や家族と過ごす時間で楽しい思い出をつくりつつ、音楽や読書・入浴等自分の好きな時間を過ごしてリラックスしましょう。</p>

## 今後の健康診断

5月15日（水） 内科検診…3年（13：00～）

28日（火） 尿検査（三次）…再検査・未提出者

6月14日（金） 内科検診…1年（13：00～）

4月から6月にかけて健康診断が続きます。健康診断の結果、病気や何らかの異常の疑いがあった場合には、学校からお知らせを出します。

受診した結果、異常がないと診断される場合もありますが、必ず結果を学校へ報告するようお願いいたします

保健室の利用の仕方について…保健室での休養は原則として1時間です。休養後も体調不良が続くときは、自宅でゆっくり休みましょう。

授業に出る場合はチャイムが鳴る前に教室に戻りましょう。  
急な病気やケガ以外は休み時間内に利用しましょう。

みなさんご存じでしたか？ **5月31日は世界禁煙デー**です！！

タバコには、有害な化学物質が 約200種類も含まれています。そのうち、**発がん性のある物質** は約60種類！！タバコを吸うと、それらが肺で取り込まれ、血液によって体中へ運ばれます。

大人になっても、タバコは吸わないようにしましょう！

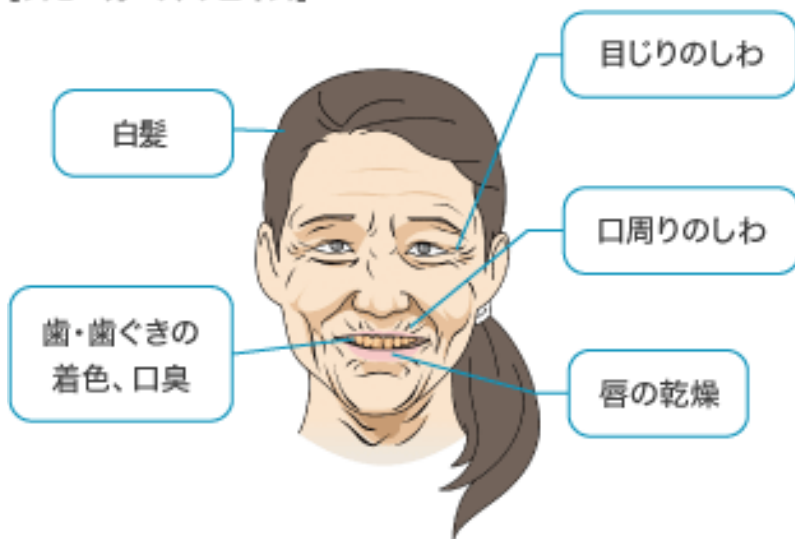


では、なぜ未成年者の喫煙は、法律で禁止されているのでしょうか？

・・・それは、未成年者の体は、大人に比べて喫煙の害をより受けやすいからです。

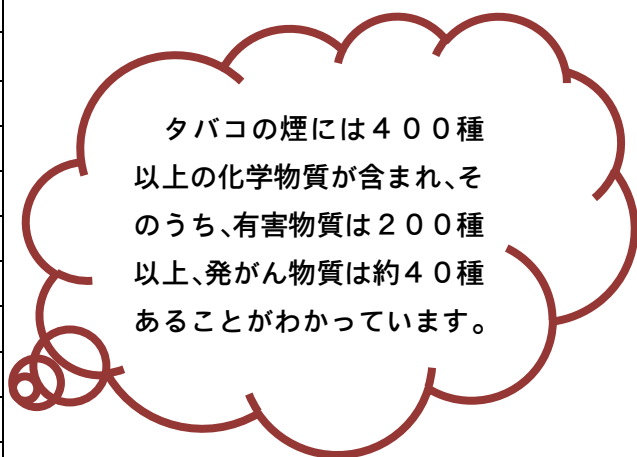


### 【スモーカーズフェイス】



自分の中で喫煙が習慣化してくるといつでもどこでも火を付け煙をはき、タバコを吸うことに対して躊躇がなくなり、本数も増えていきます。体内で活性酸素量が増える事によって、肌老化は進行していきます。肌老化によって、ほうれい線が深くなり、頬がこけて老けて見えるようになってしまいます。喫煙が長引くにつれて肌細胞の回復力も低下してしまうので、出来てしまったシワやたるみがそのまま定着してしまうかもしれません。そうなる前に、早めに禁煙していきましょう。

タバコに含まれる主な有害物質	
<b>ニコチン</b>	<b>ゴキブリ殺虫剤の成分</b>
アンモニア	悪臭源、し尿
ホルムアルデヒド	シックハウスの原因、塗料
トルエン	シンナーの主成分、工業溶剤
ベンゼン	消毒殺虫剤の主成分
フェノール	ガソリンの主成分、樹脂
シアン化水素	殺鼠剤
カドミウム	電池、イタイイタイ病
一酸化水素	車の排気ガス
ダイオキシシン	ゴミ焼却煙



成長期にある未成年者のからだは大人以上にタバコの害を受けやすいため、がんや心臓病などの深刻な健康障害が生じやすく、死亡率も高くなります。また、喫煙を開始する年齢が早いほどニコチン依存になりやすく、やめたいと思っても容易にはやめられなくなってしまいます。

このように、タバコは大人以上に未成年者にとって **“百害あって一利なし”** なのです。