

Health



令和6年5月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室



新学期が始まり2カ月が経ちます。新しい環境に馴染むため、体も心も一生懸命頑張ってきたのではないのでしょうか？5月は、新年度の環境の変化に伴う疲れやストレスによる影響が出て、心身ともに体調を崩しやすい時期です。なんとなく体がだるい、元気が出ない、気力が湧かない……。そんなときは頑張りすぎず、気分転換を行いながらリラックスしましょう。「しんどいな〜…」と思うときは、思い切って休養をとることも早期回復の手段です。自分の体や心と向き合い、自己管理をしていきましょう。

健康診断の結果で所見があった人は、早めに病院へ！

所見のあった人に「定期健康診断結果のお知らせ」を配付しています。健康診断は、あくまでスクリーニング検査であり、身体の異常や疾病の疑いがあるかどうかをふるい分けするためのもの。中には大きな病気が隠れている可能性もあるので、所見のあった人は、医療機関へ行き、自分の体をしっかり診てもらってください。なお、受診した人は、「受診報告書」の提出をお願いします。



特に所見が多かった【視力検査・歯科検診】についてアドバイス！！



目の健康を意識しよう

- 視力が低下すると、眼精疲労や頭痛を起しやすくなるなど、身体に影響が及ぶことがあります。スマホやPCの見すぎに注意！
- 視力が悪かった人は、この機会に、病院へ行って眼鏡やコンタクトの度合いを調整しましょう。



定期的な歯科受診のススメ

- むし歯がなかった人も、1年に1回は歯科で検診を受けると良いです。
- デンタルフロスや糸ようじで歯間のケアも習慣づけましょう。
- 強い力で歯を磨くと、歯の削れや歯ぐき下がりの原因になるので気を付けてください。

色覚検査について

保健室では希望者を対象に色覚検査を実施しています。色覚検査を受けたことがない人は、自分の特性を知るためにも、一度は検査を受けることをお勧めします。検査を希望する人は保健室へ気軽に声をかけてください。

目から入る紫外線で日焼けに？

マウスを用いた研究で、目に強い紫外線が入ると、その刺激が脳に伝わり、肌にメラニン色素が作られ、日焼けをすることがわかりました。紫外線が目に入ると、ドライアイや角膜炎を引き起こすリスクもあるので、UV カットのメガネやサングラスなどを使用して目を守りましょう。



今から始めよう！紫外線対策

紫外線を浴びすぎると、日焼けやシミ、シワ、白内障、皮膚がんなど、健康に様々な悪影響を及ぼします。一年を通して最も紫外線が強くなるのは5月～8月といわれているので、この時期から早めの対策をすると良いですね。

【紫外線対策のポイント】

- ★日焼け止め…SPF と PA を確認し、用途(日常生活/外出)や体質に応じて選びましょう。
- ★服装…長袖・襟付きで濃い服の色が適しています。半袖の場合はアームカバーを。つばの広い帽子や日傘を併用すると効果的。

5月31日は世界禁煙デー たばこの害を考えよう！



なぜ20歳未満の喫煙は禁止されているの？



成長期の体には、大人よりもたばこの煙の有害成分が影響しやすいからです。

《具体的な理由》

- 脳が成長している途中なので、ニコチンによって依存しやすい
- 吸い始めた時期が早い人ほど、発がん性物質の影響を受けやすい
- 喫煙開始年齢が早いと、長い期間有害成分を体内に取り込むことになる

～「たばこ」が危険な薬物の使用の入り口に…！？～

たばこやお酒は「ゲートウェイ(入り口)ドラッグ」という一面を持っています。日本の薬物依存患者を対象とした研究では、薬物乱用の第一段階は、喫煙や飲酒であり、その後、違法な危険薬物(覚せい剤など)に移行していくことが示されています。身近なたばこを1回試し、それから2回、3回と物足りなくなると、もっと強い作用がある薬物へ…。その入り口をくぐるのか、引き返すのか。自分の未来のために、考えてほしいです。

たばこの三大有害物質

ニコチン たばこがやめられなくなる原因物質。血管を収縮させる作用もあり、血圧を上昇させる。

タール いわゆる、たばこの「ヤニ」。発がん性物質が多く含まれており、がんの発生を促す。

一酸化炭素 血液中のヘモグロビンと結びついて酸素を運ぶ機能を妨げ、酸素不足を引き起こす。

