



ポシポシ

平成25年5月7日
第2号
鎌ヶ谷市立第二中学校
保健室発行

ポシポシとは、スワヒリ語(アフリカの言葉)で「あせらずゆっくり、自分のペースを大切に」という意味です。

新年度がはじまり、気づくと1ヶ月が過ぎようとしています。新しい学年やクラス、部活動には慣れてきましたか?環境が変わり緊張していた4月から、5月になると毎日に慣れてくる一方で身体にも疲れがたまりやすくなってきています。また、季節の変わり目は体調を崩しやすく注意が必要です。ちょっとしたことでイライラしたり、焦ったり、やる気がなくなったりするのは、心が疲れているサイン。あせらず無理せず、身体を休めながらすごしましょう。

心と身体を休めよう

ゴールデンウィーク明けは、体調をくずして保健室にくる人が多くなります。その原因の一つが、生活習慣の乱れです。連休中に乱れたリズムを整えるには、まずは早寝早起きをすることです。夜更かしをやめ、朝早く起きるようにすれば、朝ごはんをしっかり食べられ、その後ゆっくりできる時間もできます。また、自分なりのリラックスできる方法を見つけよう。心と身体を休ませて、毎日元気に過ごしましょう。

ストレスのサインかも

新学期が始まって、もうすぐ1カ月。心の疲れも出てくるころです。

□朝、起きるのがつらくなった。

□よくイライラする。

□好きなものでも、

おいしく食べられない。

□家族や友だちと話すのがめんどろ。

□楽しいと思うことが減った。

□土日は寝ていることが多い。

□夜、眠れないことがある。

これらはストレスがたまっているサインかもしれません。早めに休養をとりましょう。保健室でも相談にのりますから、いつでも声をかけてくださいね。



RELAX

心とからだを、ホッとゆるめて.....たとえば、こんな方法で...



ゆっくりお風呂に入る



のんびりできる時間をつくる



ストレッチやマッサージでからだをほぐす



自分の好きなことを楽しむ



思いきりからだを動かす



友だちと会ったり、話したりする

元気をとりもどそう!! REFRESH

リフレッシュ

今後の健康診断スケジュール

5月

8日(水) 内科検診 3年生、若草

15日(水) 心電図検査 1年生

23日(木) 内科検診 2年生

28日(火) 尿検査2次

6月

5日(水) 耳鼻科検診

6日(木) 内科検診 1年生

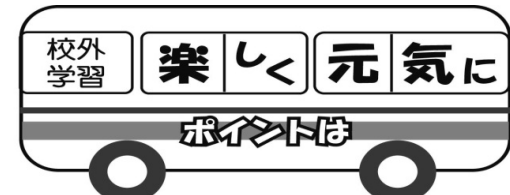
尿検査2次 予備日

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はお知らせをしていますが、病院では「心配なし」と診断されることもありますが、視力の低下など、毎年のごとだから、わかっているから...とそのままするのではなく、定期検診の目安としていただければと思います。

もうすぐ修学旅行・林間学校です!!

3年生は10~12日に修学旅行、2年生は30日~6月1日に林間学校と宿泊行事が控えています。行く前に体調を整えておくことはもちろんのこと、旅行に行ってから体調管理はしっかりすること。必ず持っていないといけない薬等の管理は自分できるようにしましょう。行ってから現地で薬を買ったり、友達にもらって薬を飲むことが無いようにしてください。



ポイントは

睡眠 食事 トイレ



前日まで

- じゅうぶん睡眠をとり、からだを休めておこう。
- 1日3回の食事を規則正しく。
- 排便のリズムを整えておこう。

当日

- 睡眠不足にならないよう、消灯時間を守ろう。
- おやつを食べ過ぎに注意!!
- なるべく、朝のうちにトイレをすませよう。

その他

- 薬は、飲みなれたものを持ってきてください。

乗り物酔いを防ぐには



前日は十分な睡眠をとる



空腹・満腹をさける



遠くの景色を眺める



読書をしない



おしゃべりなどして気を紛らす



酔い止めの薬を飲んでおく

宿泊行事は乗り物に乗る時間も多くなります。酔いやすい人の合言葉。「私は絶対に酔わない!大丈夫!」気持ちを強く持つっていると、意外と大丈夫

5月31日 世界禁煙デー



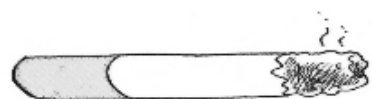
知らないところわい タバコの影響

5月31日は世界禁煙デーです。タバコは毎年世界で500万人以上の人の命を奪っています。その約1割は非喫煙者です。非喫煙者は副流煙を吸いこむことでタバコの被害を受けています。私たちの身近にあるタバコ。未成年の皆さんも副流煙を吸ってしまう可能性もあります。タバコの及ぼす影響について知り、自分の周りの環境について考えましょう

Ⅲ. タバコの害

タバコの煙の中には…

化学物質が**4,000**種類以上
そのうち有害物質は**200**種類以上
発がん性物質は**60**種類



ニコチン

体内の血管を細くして、心臓に負担をかける。依存症の原因になる。

一酸化炭素

赤血球に結びつき、酸素の運搬能力を低下させ、息切れを起こしたりする。

タール

様々な有害物質が混じり合ったものの総称。発がん性物質は数十種類。低タールでも発がん性の危険はほぼ変わらない。

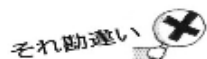
微細粒子

刺激によってせきやたんを引き起こす。

化学物質ってなに？

化学反応によって人工的に作られた物質のこと。私たちの生活はたくさんの化学物質に囲まれています。例えば、殺虫剤やトイレの芳香剤、洗剤、プラスチック製品や家電製品にも入っています。農薬や除草剤、大気中にも様々な化学物質がひそんでいます。

化学物質によって今の便利な生活がありますが、もともと自然界にはなかった物質なので、生き物に悪い影響をおよぼす有害なものが多いのです。生活の中で少しずつ体内に入り、長い時間をかけてたまっていき、異常が出る場合があります。花粉症やアレルギーの原因にもなります。



タバコで頭はスッキリしません！
ニコチン依存症によって、タバコを吸えない時のイライラが、タバコを吸った時だけ、一時的にスッキリしたように感じるだけです。



タバコの煙に含まれる化学物質

化学物質	これらを含むものの例
アセトン	ペンキ除去剤
ブタン	ライター用燃料
ヒ素	アリ殺虫剤
カドミウム	カーバッテリー
一酸化炭素	排気ガス
トルエン	工業溶剤

新聞記事より

喫煙で寿命10年縮まる 日英、日本人を60年以上調査

タバコを吸うと寿命が8～10年縮まることが、放射線影響研究所（広島市）や英オックスフォード大による調査で分かった。日本人約6万8千人を分析。未成年でタバコを吸い始め、吸う本数が多い人ほど死亡リスクは高かった。

未成年でタバコを吸い始めた男性（1920～45年生まれ）の72%は70歳まで生きた。一方、同じ年代でタバコを吸わない男性の72%は78歳まで生きた。タバコで寿命が8年縮まったことになる。女性は、寿命が10年縮まっていた。（朝日新聞 2012.10.26）

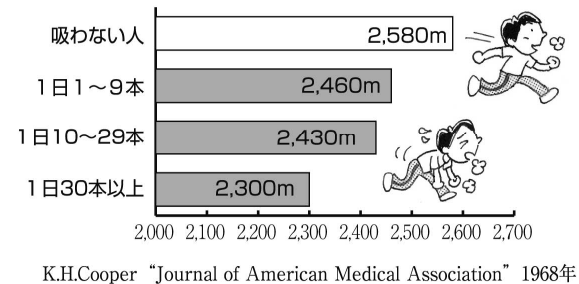


成長への影響

タバコを吸うと、一酸化炭素の作用によって、からだがつねに酸欠状態になります。その影響を受けた脳が、成長ホルモンを十分に分泌せず、成長期のからだに大きな影響を与えます。

タバコを吸う人と吸わない人の運動能力

(12分間で何m走れるか)



タバコがからだに与える影響の例



思考力・集中力が落ちる



身長の伸びが悪くなる



運動能力が落ちる



せっかく、からだ
が成長する大事
なときに…

美容への影響

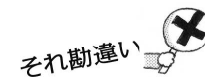
タバコを吸うと、血管が収縮して血行が悪くなり、肌荒れやしわになりやすくなります。実際より老けて見えるため、こうした顔を医学用語で「スモーカーフェイス（喫煙者顔貌）」と言います。



タバコ1本につきレモン1/2個分のビタミンCが破壊されるため、皮膚のつやがなくなり、くすんだ顔色になります。

女性とタバコ

タバコを吸うと、女性ホルモンの分泌が減るため月経不順になったり、将来は不妊（赤ちゃんができない状態）になりやすくなることが分かっています。未成年は習慣になりやすく、将来妊娠しても、タバコをやめられない場合、胎児に悪影響があります。



タバコではやめません！

タバコを吸うと、味覚がにぶくなって味を感じにくくなり、食欲が落ちることがありますが、それは「不健康にやつれた」だけです。健康的な美しさはありません。



新聞記事より

24歳以下妊婦 1割喫煙

24歳以下の妊婦は10人に1人が妊娠判明後もタバコを吸い続け、この年代の妊婦のパートナー男性も6割以上が喫煙していることが、環境省の大規模調査で分かった。若い妊婦の喫煙率が高い傾向がみられた。妊娠中の喫煙は赤ちゃんが低体重で生まれるなどのリスクがあるとされ、他人のタバコの煙を吸う受動喫煙でも悪影響が懸念される。

(産経新聞夕刊 2013.2.4)



参考資料：加治正行ほか著『タバコ（10代のフィジカルヘルス①）』大月書店、すぐ禁煙.jp (<http://sugu-kinen.jp/>)
東京都福祉保健局『どうして「タバコ」を吸ってはいけないの？ ～中学生のみなさんへ～』ほか