

ほけんだより



令和4年5月18日
山梨県立中央高等学校
保健室発行 No.3

熱中症は5月～6月の暑くなり始めた時に起きやすくなります。体調不良、朝食の欠食、睡眠不足、体が暑さに慣れていない場合などは、熱中症にかかるリスクを高めてしまいます。また、コロナ感染予防のために着けているマスクで、余計に熱がこもりやすくなっています。命にかかわる場合もあるので、正しい知識と対処法を身につけておきましょう。そして、こまめな水分補給と休息、栄養をとるようにしましょう。



熱中症に注意しよう!!

「熱中症とは」

高温多湿な環境下で体温が上がったり、体内の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などの様々な症状を起こすことをいいます。症状はめまいやしびれなど「軽症」のものから、意識障害などの「重症」までさまざまです。そして、症状が急激に進行すると、命にかかわることもあります。

新型コロナ対策のためにマスクの装着は必須ですが、暑熱環境下では熱中症のリスクを高める可能性があります。蒸し暑く息苦しい時には、3密が避けられる状況ならばマスクをはずして、クールダウンをしましょう。



こまめな水分補給を



マスク熱中症に注意しよう



直射日光を避けよう



日傘や帽子を忘れずに



無理をせずに休憩を



適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!



エアコンを上手に活用



適度な塩分補給も忘れずに



夜間や就寝中も温度・湿度管理を



周りの人と声をかけ合おう



栄養バランスの良い食事を



5月31日は世界禁煙デー



5/31は
世界禁煙デー

タバコがやめられなく なるのはなぜ？



タバコのギモン ミニQ&A

Q. タバコにはどんな害がある？

A. 約200種類の有害な化学物質による発がん性や血圧を上昇させる作用、心臓に負担をかける作用などがあります。

Q. どうしてやめられない？

A. タバコの主な有害物質のひとつ・ニコチンがもつ「依存性」による害です。

Q. 周りの人にも悪影響がある？

A. タバコの先端から出る副流煙や喫煙者がはき出す呼出煙は、周りにいる非喫煙者でも自然に吸い込むため、その害が及んでしまいます(「受動喫煙」といいます)。

未成年者が喫煙すると・・・

体に酸素がいきわたらないことで

1. 体の成長や、発育発達が遅れる
2. 運動時に息切れするため、運動能力が落ちる
3. 脳が酸素欠乏になり勉強ができなくなる



みなさんが体や心が成長する過程において、酸素を使ってエネルギーを作りだします。その酸素をタバコは奪ってしまいます。民法の成年年齢は、令和4年4月1日から18歳に引き下げられましたが、お酒を飲んだり、たばこを吸ったりすることができるようになる年齢は、20歳からのままになっています。

『何事も最初が肝心です!!』

一度だけのつもりで吸うと、なかなかやめられなくなり健康を害してしまいます。自分だけでなく、周りの人への影響もあります。自分自身と、自分の身近にいる大切な人を守るためにも、タバコは絶対に吸わないでください。

最初に誘われた時に、ハッキリと断る事が大切です。本当の友達なら、自分のためにも大切な人のためにも、あなたの「吸わない」という選択を尊重してくれるはずです。