



保健だより

滋賀県立長浜北星高等学校保健室 2018.3

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

みなさんが入学されてから、早いものでもう3年。

みなさんにとって、どんな3年間でしたか？

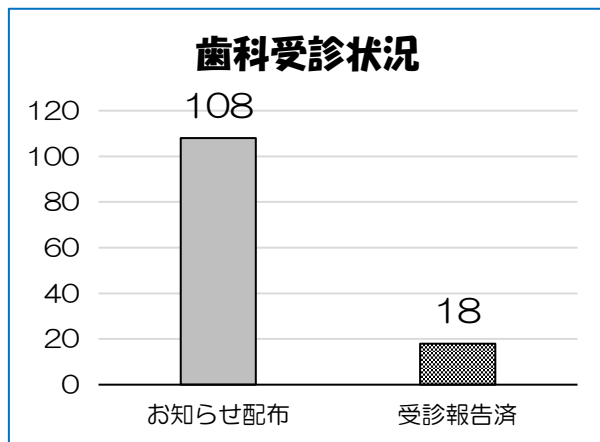
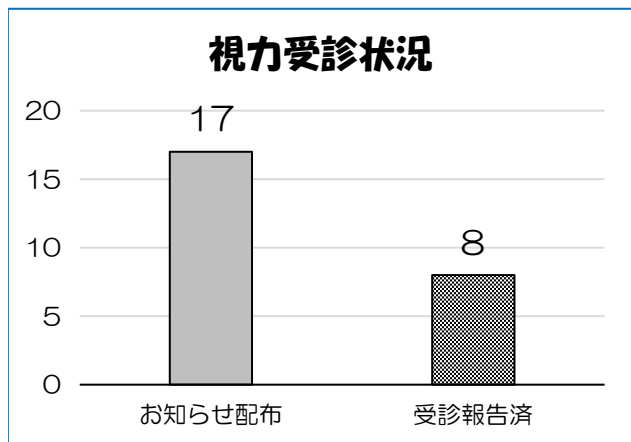
卒業後は、進学・就職とそれぞれの道に進まれますが、何を

するにも健康であることが一番大切です。

心と体を大切にしてくださいね。



3年生のみなさんの歯科・眼科受診状況



一人暮らしを始める人、朝早くに自宅を出る生活が始まる人等、卒業後は今までと違った生活習慣に変わる人が多いのではないのでしょうか？

これからの人生いろいろなことがあると思います、学生生活・仕事・結婚など、人それぞれですが、健康を保ちながら過ごすことが大切だと思います。

今の生活習慣を振り返り、自分自身の体の声に耳を傾け、具合の悪いところがある人は、新生活が始まるまでに治療等を行っておきましょう。特に、視力や歯科で受診のお知らせを受け取っている人は新生活のスタートまでに済ませましょう！

保健室来室状況(3年生)



3年生は全員あわせて233人。

その中で、今年1年間に保健室を利用したことがある人は、84人(36.1%)でした。

具合が悪かった人、けがをした人、悩みを打ち明けてくれた人、などなど、もうすでに懐かしく感じます。

この3年間で保健室を利用したかしなかったか関係なく、身体測定や各検診、体育祭や文化祭などいろいろな場面でみなさんとは関わる機会がありました。そんな中で、3年間で心も体も大きく成長された姿をとともうれしく感じています。

卒業後は、自分の体は自分で守っていかねばなりません。どうか心と体を大切に、自分と自分の周りの人みんなを幸せにしてくださいね。

メッセージ / Message for me for you

今年度を振り返り、自分に、誰かに、メッセージを贈ろう

ほめてあげたい、
ぼくの・あたしの
こんなところ

ほめてあげたい、
____の
こんなところ

____に
ごめんなさいを
つたえたい...

____に
ありがとうを
つたえたい...

【～災害共済給付制度について～
もう一度ご確認ください】

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下について、もう一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中や休み時間、部活動中、登下校中など
- 医療費が5000円以上（窓口での保護者負担額が1500円以上）が対象
- 支払い請求の時期は、給付事由が発生してから2年間

申請漏れがないようご注意ください、もし分からないことがあれば保健室までお知らせください。

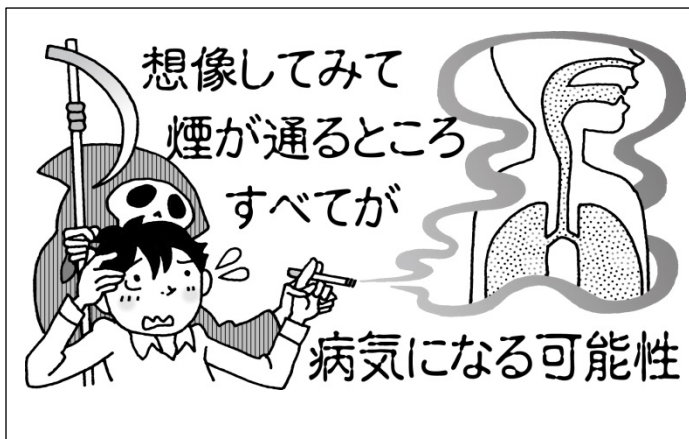
ダメだよ！ 喫煙・飲酒



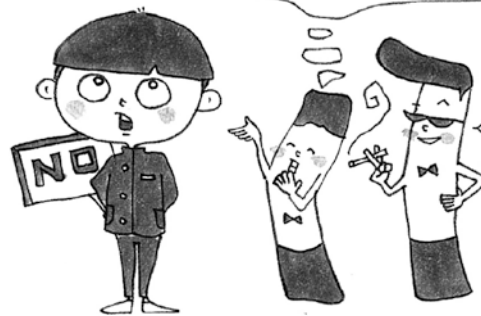
子どもはタバコを吸ったリアルアルコール(お酒)を飲んだりしてはいけません。未成年(19歳以下の人)がタバコを吸ったリアルアルコールを飲んだりすることは法律で禁止されているだけではなく、成長途中のみなさんの心と体は、タバコやアルコールの影響を受けやすいのです。

タバコの害

タバコの煙には4000種類以上の化学物質がふくまれていて、体にとってよくない物質が200種類以上もふくまれています。依存性(やめられなくする力)の強いニコチンやタール、一酸化炭素がよく知られていますが、他にも、50種類以上の発がん物質がふくまれていて、がんなど全身の病気を引き起こします。このように、タバコは吸う人の体に悪い影響を及ぼしますが、まわりにも悪い影響を及ぼしています。タバコの殻から出るけむり(副流煙)は、直接タバコが燃えて出るけむりなので、吸う人の体に入るけむりよりも有害な物質がたくさんふくまれているからです。



タバコの誘惑… あなたはどうやって断る?



タバコにふくまれる有害な物質

- ニコチン…依存を引き起こす原因物質です。タバコを吸うことで肺から吸収されて全身に広がり、血管を縮めます。
- タール…発がん物質のベンツピレンなど、数10種類の発がん物質がふくまれています。
- 一酸化炭素…血液のなかの酸素の流れを悪くします。

アルコール(お酒)の害

①脳の神経細胞を破壊します。

アルコールを長い期間、たくさん飲み続けると脳が縮んでいきます。脳が未完成の未成年者の場合、脳の萎縮がとくにおこりやすいのです。

②未成年者はアルコールを分解する酵素の働きが未発達です。

アルコールをたくさん飲んだ場合、急性アルコール中毒になる危険性が大人よりも高いです。

③アルコール依存症になりやすくなります。

未成年者は心も体も発達段階の途中であるため、飲むアルコールの量を判断する力がありません。そのため、未成年のときからアルコールを飲んでいると、どんどん量が増えます。そして、より多くのアルコールを飲まないといられなくなり、アルコール依存症になってしまいます。



「ありがとう」は魔法の言葉

「ありがとう」の機会は、日常にたくさん隠れています。たとえば、いつもごはんを作ってくれるおうちの方。いつも仲良くしてくれる友だち。あなたが成長できるようにと教えてくれる部活の先輩。気にかけてくれているご近所さん。他にも、思い浮かぶ顔はありませんか？

「ありがとう」は言ったほうも言われたほうも嬉しくなる魔法の言葉。そして、3月9日は「サンキューの日」。この機会に、普段言えずに心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。



覚えておくと便利です

110 …事件に巻き込まれた、事故にあった、など緊急のトラブルに



#9110 …緊急ではないけれど、いやがらせ、いたずら電話、架空請求、ストーカー、DVなどの困りごと相談に応じる警察相談専用電話

#8000 …休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス

119 …火事などのとき緊急のケガ・病気などのとき

118 …海でのトラブル発生時に

171 …災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます

音声ガイダンスに従って
落ち着いて話そう



SNSの怖い話 炎上のしくみ

- ①仲間内だけに発信するつもりでネット上に悪ふざけをした画像を投稿
- ②誰かの目に留まって、拡散されて叩かれる
- ③たとえ自分が投稿した画像を削除しても、誰かが画像を保存していたら、拡散は止められない

一度投稿した情報をネット上から完全に削除することは不可能。場合によっては、個人情報まで割り出され、ネット上に一生残ってしまうことだってあるのです。この先の受験や、就職、結婚まで、

ずっとついて回ることになるかも…。よく考えて。

