

# ほげんだより



滋賀県立長浜北星高等学校  
 滋賀県立長浜北星高等養護学校  
 保健室  
 2018.5

5月に入り、気温が高くなる日が増えてきました。早いもので、もう衣替えの季節です。

天気の良い日はすごく暑く、良くない日は肌寒くなったりします。セーターやベストを利用して、衣服の調節を各自でしてください。

暑い日は気温が30度近くなる日もあります。熱中症にならないように対策を各自でおましよう。

## 熱中症に気をつけよう



夏の暑い時期に気をつけたいのが熱中症です。暑くて湿度の高いときにはげい運動をしたり、室温が高い室内にいたりすると、体のなかの水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。すると、体温が高くなってしまい、体がけいれんしたり頭が痛くなったりします。

### 熱中症の症状

立ちくらみやめまい、頭痛や吐き気などがおこり、呼びかけに反応しなくなったり、体温の調節ができなくなると高体温になったりもします。最悪の場合、昏にかかわることがあります。

### 注意が必要とき

- 暑くて湿度が高いところで長時間運動をしているとき
- 湿度や室温が高い室内にいるとき



### とくにこころなとき注意!

**朝ごはんを食べていないとき**  
 朝ごはんを食べていないと、寝ている間に汗で不足した水分や塩分が補給できていないので、汗をかきにくくなり、熱中症になりやすいです。



**熱があたり、げりをしていたりなど具合が悪いとき**

熱があると、運動をすることでさらに高い体温になってしまいます。げりの場合、体のなかの水分が足りなくなっているため熱中症になりやすいです。



**風がないとき**

汗は風が吹いていると、乾くときに体温を調節しやすくなります。しかし、風がないと汗が乾きにくくなるので、体温調節をうまくすることができません。

**疲労不足のとき**

疲労不足だと疲れがとれておらず、また、体力が回復していないため、しっかり睡眠をとったときよりも熱中症になりやすくなります。

### 熱中症の予防のしかた

- ✓ しっかり睡眠をとる
- ✓ 水分(水・麦茶・汗をたくさんかくときにはスポーツドリンク)をこまめにとる
- ✓ たくさん汗をかいたときは塩分もとる
- ✓ 運動をするときは、休憩をとる
- ✓ 暑い時期になる前に、暑さに慣れておく



## 健康診断の結果をお知らせします



内科検診が全学年終了しました。受診の必要がある人へはお知らせを配布していますので、早急に受診して、結果を学校まで提出してください。学校生活を送る上で心配なことや配慮することがある場合はお知らせください。

## 健康診断



6月に入ると、歯科検診が予定されています。朝・昼・夜・寝る前の歯みがきをしっかりとっておきましょう。

歯科検診当日は、全員歯みがきセットを持ってきてもらいますので、日ごろ学校に歯みがきセットを持ってきていない人は、準備をお願いします。

## スクールカウンセラー 山本先生 来校日

6月6日(水) 午後  
 6月20日(水) 午後

話を聞いてほしいと思っている人は、早めに担任の先生が保健室まで連絡してください。



CO...☆...CO...☆...CO

なぜタバコを吸っちゃいけないの？

害のある物質が200種類以上も含まれていて、いろんな病気になりやすくなるからだよ

200種類もあるの！？

多いよね。代表的な3つを見てみよう

**ニコチン**…血管を縮めて、血液の流れをじゃまします。強い中毒性があります。

**タール**…肺にこびりついてはたらきを悪くしたり、がんにかかりやすくします。

**一酸化炭素**…血液の中にもくろこみ、体に必要な酸素を運べないようにするので、運動すると息が切れやすくなります。



タバコに潜む3つの有害物質って？

## たばこによる死亡の1割は…？

**問題** 空欄を埋めましょう。

たばこが原因で毎年700万人以上の人々が死亡している。そのうち600万人は直接の喫煙によるものであり、約89万人は非喫煙者で\_\_\_\_\_によるものである。(WHOファクトシートより)

答えは「受動喫煙」。自分は喫煙していないのに、周りに漂うたばこの煙を吸ってしまうことです。なんと、たばこによって亡くなった人のうち1割以上は受動喫煙が原因なのです。

毎年5月31日は世界禁煙デー

WHOは5月31日をWorld No Tobacco Dayと定め、日本もたばこの煙のない社会を作ろうと奮闘中です。



↑これを読んで、みなさんはどう思いますか？

商業施設や飲食店など、たばこを吸う人の場所が決められていて、煙が外に出ないように工夫されているところが増えてきました。たばこを吸っている人の煙でたばこを吸わない人を病気にさせてしまうかもしれない、それほどたばこには有害物質が多く含まれているということがわかります。



## もうすぐ高校総体・高文連！

## その後は体育祭！



5月末から6月にかけて、春の高校総体・高文連が予定されています。日ごろの成果が発揮できるよう、体調管理をしっかりし、病気やけがをしないように気をつけましょう。会場までの行き帰りのマナーを守り、気持ちよく過ごせるようにしてください。

6月に入ると、体育祭の準備が始まります。毎年、大縄跳びやリレーの練習、アピールの練習中に負傷したり、熱中症になりかけたりする人がいます。食事で栄養をしっかり摂る。しっかり寝て睡眠不足にならないようにする。など、規則正しい生活をして、疲れをため込まないようにしましょう。

普段体を動かしていない人は、今のうちから、ストレッチしたり、歩いたり、意識して体を動かすようにしておきましょう。

爪が長い人をよく見かけます。人に当たると、相手を傷つけてしまったり、自分の爪が割れてしまったりする可能性があります。自分や周りの人をけがさせないためにも爪は短く切っておきましょう。