



滋賀県立長浜北星高等学校（全日制）  
 滋賀県立長浜北星高等養護学校  
 保健室  
 2019. 5

蛍が飛び交う季節になりました。

急に気温が高くなり、体調不良で来室する人が増えています。この季節に気をつけなければいけないのは、食中毒と熱中症です。お弁当は日の当たらないところに置き、保冷剤を入れた保冷バツクの活用をお勧めします。のどがかわくまでにすぐ水分補給できるように、毎日水筒やペットボトル等で、飲み物を持参するようにしましょう。

# 急な暑さにご用心

<p><b>調節しやすい衣服をチョイス</b></p>	<p><b>かわくまえに水分を補給</b></p>	<p><b>日ざしをよける</b></p>
-----------------------------	---------------------------	-----------------------

規則正しい生活も、熱中症を防ぐためには必要です。睡眠不足にならないように気を付けたり、朝食をしっかりと食べることも大切です。

# しっかり刻もう朝の生活リズム

<p><b>決まった時間に起床する。</b></p> <p>出かけるまでに必要な時間は？</p>	<p><b>きちんと朝食を食べる。</b></p> <p>朝食をめくと元気出ないよ！</p> <p>☆ Power Up! ☆</p>	<p><b>出なくてもトイレに座る。</b></p> <p>といあえず、ふんばってみよう</p> <p>ウンチ出ろ～</p>
--	---	--



すべての学年で、内科検診が終わりました。学校医の先生に診ていただき、所見があった人へはお知らせを配布します。受診が必要な人は、かかりつけの医療機関を受診し、結果を学校まで報告してください。なるべく早めに受診してください。

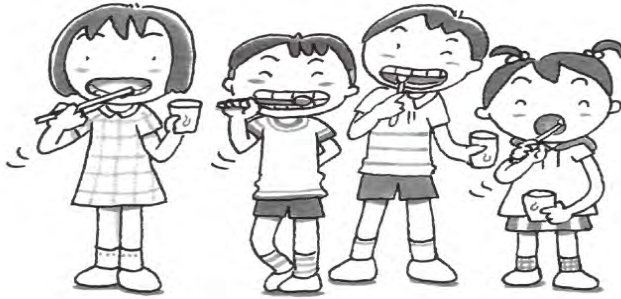
## 歯科検診の日程

6月4日（火）	全日・高養1年生	6月14日（金）	全日2年生・高養3年生
6月5日（水）	全日3年生・高養2年生		

歯科検診は午後実施予定です。

検診当日は必ず、歯ブラシセットを持参し、検診までに歯みがきをしておきましょう。

今から歯ブラシセットの準備をお願いします！（全日制の生徒）



今年度から歯科検診で使用する歯鏡を一人1本購入し、検診が終わったらみなさんに持ち帰ってもらいます。

自宅で自分の歯や口の中を見ることができますので、お口の中の健康を守るために活用してください。

## タバコ病といわれる COPD

指導／呼吸ケアクリニック東京 臨床呼吸器疾患研究所 統括責任者 木田 厚瑞 先生

主に、長年タバコを吸い過ぎることが原因で起きる COPD（Chronic Obstructive Pulmonary Disease = 慢性閉塞性肺疾患）。日本では40歳以上の推定患者数は700万人以上といわれていて、毎年 COPD が原因で1万5千人以上の方が亡くなっています。

### COPDとは？

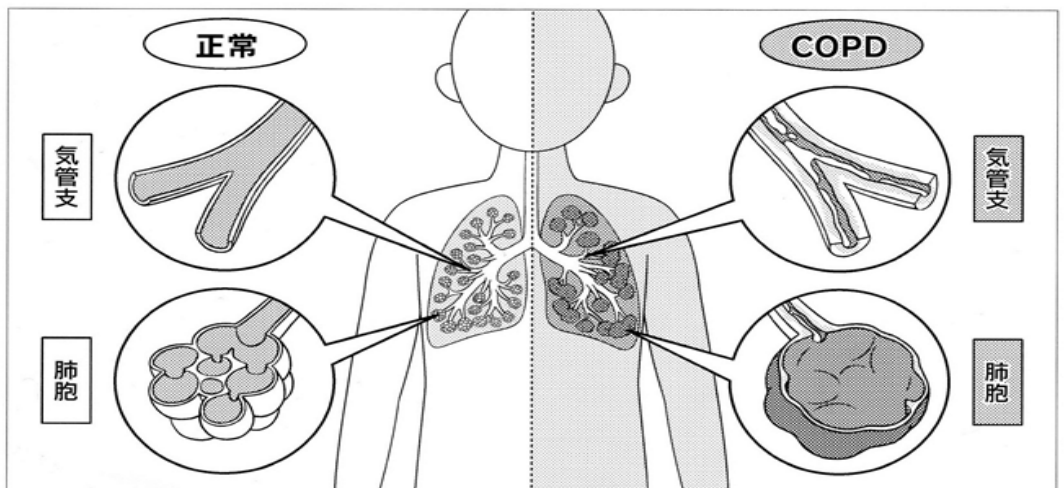
COPD は、主に喫煙が原因で、肺に炎症が起こり、呼吸が苦しくなる病気です。これまで肺気腫、慢性気管支炎といわれていた病気も COPD に含まれます。

タバコの有害物質により慢性的に気管支に炎症が起こり、せきやたんが出るようになります。そして炎症やたんにより、気管支での空気の流れが悪くなります。

タバコの有害物質は肺胞に炎症を起こし、気

管支の末端にある小さな袋、肺胞の壁が破壊されます。そうすると、肺胞で行われていた二酸化炭素と酸素の交換ができなくなり、呼吸が苦しくなります。

最初は、坂道を登るときに息切れがみられる程度ですが、進行すると衣服を着替えたり日常生活の軽い作業をしたりするだけでも息切れするようになります。COPD になると、肺がんになる可能性が大幅に高くなります。



思春期はまだ、肺の成長途上にあります。そのため、この時期に喫煙をすると肺胞が壊れやすくなります。破壊された肺胞はもう元には戻りません。思春期からの喫煙は、COPD につながる危険性が高くなるので、この時期からの喫煙は特に危険なのです。