

# ほけんだより



滋賀県立長浜北星高等学校

(全日制) 保健室

2020年2月28日

## 3年生のみなさんご卒業おめでとうございます

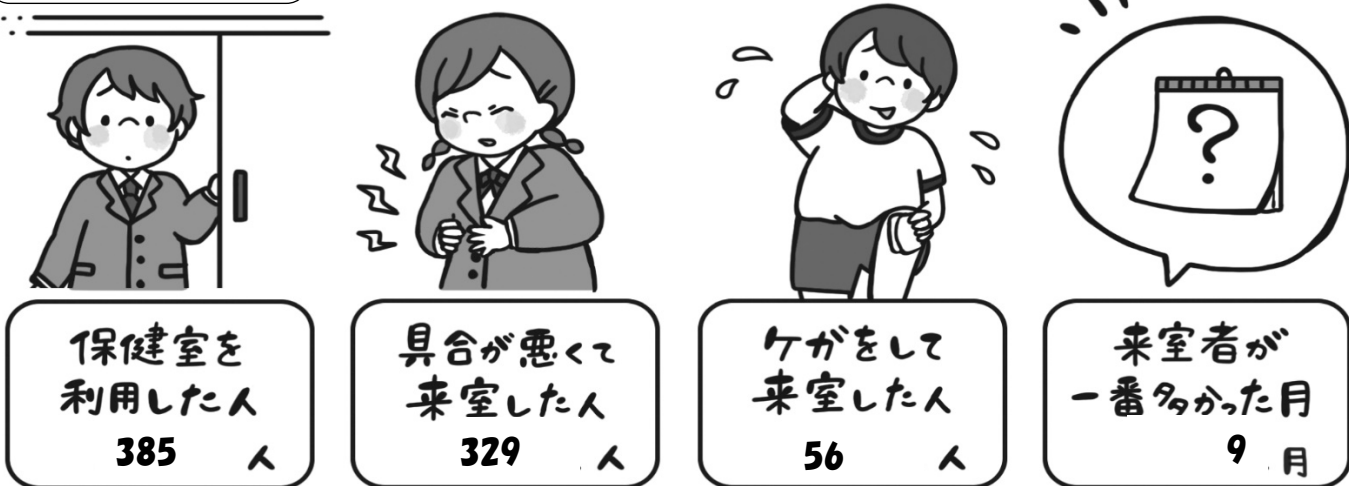
長浜北星高校での3年間の学校生活はどうでしたか？振り返ってみるとあっという間だった人、長く感じた人、みんな一人ひとり違った3年間だったことでしょう。お疲れさまでした。

卒業後は、進学、就職等、それぞれの道に進みますが、どんなことをするにも、心と体の健康を保つことが必要になります。具合の悪いところがある人は、今のうちに医療機関を受診しておきましょう。心配事や悩み事がある人は、周りの誰かに相談してみましょう。一人で抱え込まないようにしてくださいね。

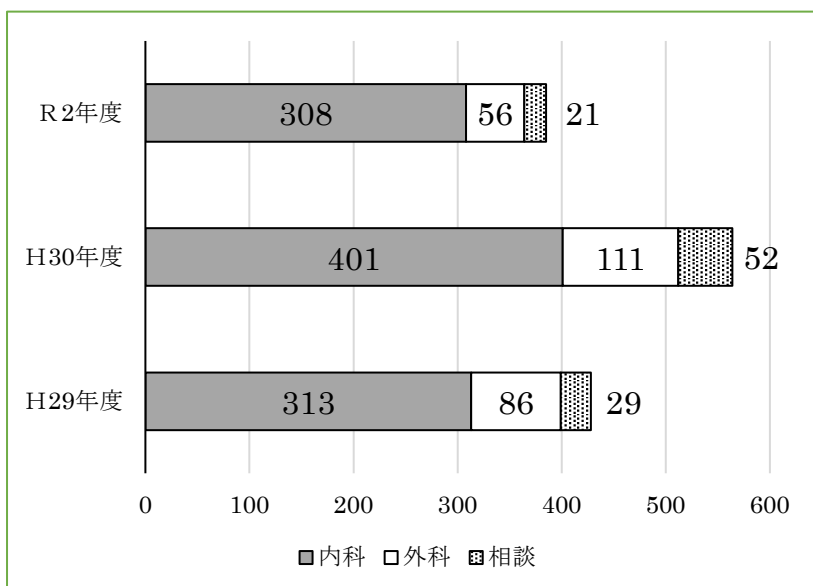
「さよなら」の後には、もっとたくさんの出会いが待っています。たくさんの人と出会い、心も体もさらに成長できるようにしてください。陰ながら応援しています。

### 3年生の状況！

### 今年度の保健室利用状況



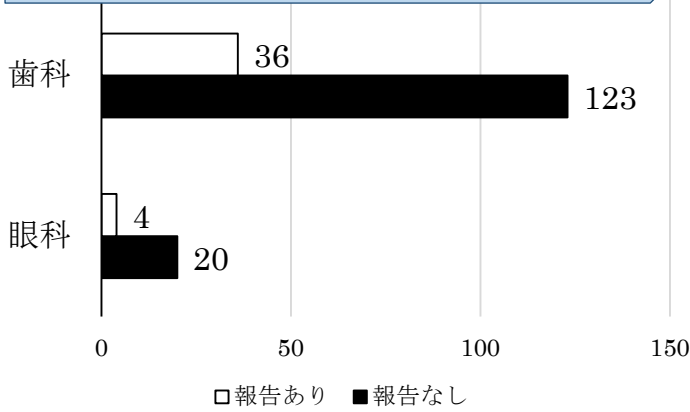
### 【3年間の保健室来室者記録】



この3年間で保健室を利用した人の件数は1377件でした。特に内科的なことで利用する人が多かったです。中には、相談のため来室する人もいました。

3年間のうち、保健室を利用したことがある人は、235人中170人(72.3%)で、約75%の人が保健室を利用し、約25%の人は保健室を利用しなくても3年間過ごすことができました。

## 【眼科・歯科の受診結果報告状況】



左のグラフは3年生の歯科と眼科の受診報告状況です。

歯科は159人に、眼科は24人に受診が必要であるとお知らせしました。受診率は歯科29.3%、眼科16.7%となっています。もし、受診したが報告をしていないという人は、担任の先生に報告してください。

まだ受診できていない人は、新しい生活を始める前に受診しましょう。一人暮らしを始める人は特に、新しい土地で医療機関を探して受診することはなかなかできないのではないのでしょうか？

歯と目以外にも、自分の身体の声に耳を傾け、具合の悪いところがある人はかかりつけの医療機関で相談しておきましょう。

## 卒業生のみなさんへ

それぞれの道へ進むみなさんに、保健室から最後に伝えたいことは…

お酒・タバコはダメ

卒業しても、みなさんはまだ未成年。お酒やタバコは成長の妨げになるだけでなく、依存症や病気になるリスクもあります。誘われても断る勇気を。

「ありがとう」を口癖に

「ありがとう」は、言った人も言われた人も温かい気持ちになる言葉です。恥ずかしがらず感謝の気持ちを伝えられる人になってください。

自分を大切に

つらいことや悲しいことがあったとき、まず大切にしてほしいのは自分の心と体。心のSOSのサインは体にあわられます。そんなときはゆっくり休む時間を作ってください。

新しい場所でも健康に過ごせるよう、応援しています。



## タバコの煙がもたらす害

### ●タバコの煙の種類

タバコの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」、喫煙者が吸って吐き出した「呼出煙」、火がついたタバコの先から立ち上る「副流煙」があります。空気中には「副流煙」と「呼出煙」が混じって漂っており、これらの煙を吸うことを「受動喫煙」といいます。



### ●タバコの有害物質

タバコには200種類以上の有害物質が含まれており、なかでもニコチン、タール、一酸化炭素は三大有害物質といわれています。

- ・ニコチン…強い依存性があり、タバコをやめなくなる原因物質です。血管を収縮させて、血液の流れを悪くします。
- ・タール…肺や口腔内などにべったりとくっつく「ヤニ」。発がん物質が多く含まれています。
- ・一酸化炭素…血液中のヘモグロビンと結びついて酸素の運搬を阻害し、細胞の酸素欠乏状態をもたらします。

### ●受動喫煙の害

タバコに含まれる有害物質は、実は主流煙よりも副流煙に多く含まれています（ニコチンで2.8倍、タールで3.4倍、一酸化炭素で4.7倍多いといわれています）。そのため、本人はタバコを吸わなくても受動喫煙によって健康被害を受けることがあり、喫煙者は自分だけでなく、周りの人にも悪影響を与えていることを忘れてはいけません。なお、受動喫煙によってリスクが高まる病気として、肺がんや脳卒中、虚血性心疾患などがあげられています。

## ～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
- 支払い請求の効力は、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。

## お酒がもたらす体への悪影響

### ●お酒を飲むとどうなる？

お酒の中のアルコールは、胃や小腸で吸収されて血液に溶け込み、肝臓へ運ばれます。アルコールは肝臓で分解され、悪酔いの原因になるアセトアルデヒドという物質ができ、それがさらに無害な酢酸に分解され、最終的に水と二酸化炭素になって、汗や尿、呼吸として体外に排出されます。なお、アルコールは血液によって脳にも運ばれ、脳を麻痺させます。これが「酔う」という状態です。



### ●急性アルコール中毒とは

「イッキ飲み」をするなど短時間に大量のお酒を飲むと、肝臓でのアルコールの分解が追いつかなくなり、血液中のアルコール濃度が急上昇します。その結果、嘔吐したり、意識レベルが低下し、呼吸が抑制されるなどの危険な状態になるのが急性アルコール中毒です。死に至るケースもあります。

### ●お酒（アルコール）が未成年の体に与える影響

- ・脳の細胞を破壊し、脳萎縮をもたらす。記憶力や判断力、思考力なども低下する
- ・アルコールを分解する能力がまだ未熟なため、アセトアルデヒドという有害な物質が長く体に残り、さまざまな臓器の病気につながりやすい。また、急性アルコール中毒になる危険性も高い
- ・性ホルモンのバランスが崩れて、体の成長（二次性徴）を妨げる
- ・お酒を飲み始める年齢が早いと、アルコール依存症にもなりやすい