

≡ ほけんだより ≡ 5月

長浜北星高校
定時制
2025. 5

新学期が始まって1カ月がたちました。こころと体の調子はどうですか？「正直、疲れたな～」と感じる人も多いのではないのでしょうか？それぞれ自分にあった方法でリフレッシュをし、5月も元気に過ごしましょう！

タバコの害、知っていますか？



日本では、20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。これは、成長段階において特にタバコの害が影響しやすいことが主な理由の一つです。また、タバコは『ゲートウェイドラッグ』と呼ばれ、さらに依存度が高く有害な薬物に手を出さきっかけになる可能性も指摘されています。

ニコチン

血液に入ると血管を収縮させるので、**心臓や血管の病気に**かかりやすくなります。また、**たばこをやめられなく原因**とも言われています。

タール

肺の中を汚します。**がんの原因となる物質**とも言われています。歯の黄ばみの原因にもなります。



一酸化炭素

血液中の酸素の運動を妨害します。**運動するときに息切れが起こる**のもそのためです。また、**脳も酸素不足**となります。

Q. この2人の関係は？



- ① 親子
- ② 姉妹
- ③ 双子

⚠ この3つの中に正解があります

正解は③の双子です。

22歳の双子が40歳になった時を予想した写真です。

左：喫煙習慣がある場合
右：タバコを全く吸わない場合

左側の女性には、しわ、しみ、歯の黒ずみが見られます。約20年間の喫煙習慣によってこれほどの差がみられました。



Q. 喫煙率が高い国はどこ？

- 1位：ナウル（48.3%）
- 2位：ミャンマー（44.4%）
- 3位：キリバス（39.7%）

日本（19.2%）
196カ国中86位

「だいたい5人に1人の割合」

※WHO（世界保健機構）2024年版「保健統計」より

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

急に暑くなる日も増えてきました。すぐにクーラーをガンガンにつけるのではなく、**暑さに慣れる**ことで、もうすぐ来る“夏”への準備ができると良いですね。**運動や入浴で汗をかく**のも good◎

見逃さないで！ ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。