

ほけんだより 5月

R4. 5. 31

No.2

波崎柳川高校 保健室

寒暖差の激しい時季になりました。衣服の調節をして体調管理をしましょう。

急に激しい雨が降ることも。登校中の場合は、時間が気になると思いますが、まずは安全を優先してください。



【健康診断の予定】

6/8 (水)	尿検査	
9 (木)	内科健診 (未実施者)	担当：人見先生
20 (月)	尿検査	
27 (月)	歯科検診	1・2年生
28 (火)	尿検査	
7/5 (火)	歯科検診	3年生

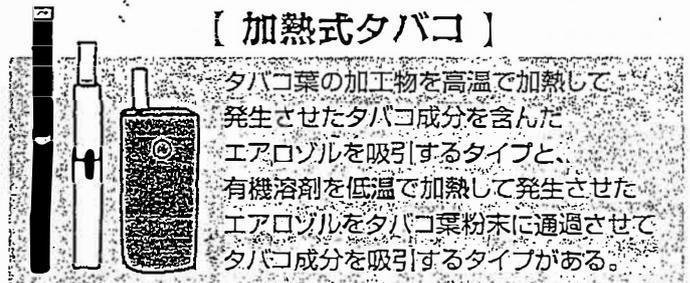
*尿検査は3回あります。
*遅刻の場合は10:30まで受け付けます。

5/31 世界禁煙デー

- Q. タバコにはどんな害がある？
- A. 約200種類の有害な化学物質による発がん性や血圧を上昇させる作用、心臓に負担をかける作用などがあります。
- Q. どうしてやめられない？
- A. タバコの主な有害成分のひとつ、ニコチンがもつ「依存性」による害です。
- Q. 周りの人にも悪影響がある？
- A. タバコの先端から出る副流煙や、喫煙者が吐き出す呼出煙は、周りにいる人が自然に吸い込むため、その害が及んでしまいます。喫煙していないけれど喫煙した状態（受動喫煙）になります。

新型タバコの種類

【加熱式タバコ】



タバコ葉の加工物を高温で加熱して発生させたタバコ成分を含んだエアロゾルを吸引するタイプと、有機溶剤を低温で加熱して発生させたエアロゾルをタバコ葉粉末に通過させてタバコ成分を吸引するタイプがある。

【電子タバコ】



タバコ葉は使っておらず、添加物や香料などが加えられた液体(リキッド)を加熱して発生させたエアロゾルを吸引する。

いずれのエアロゾルにも有害成分が含まれており健康被害を起こす可能性があります。

暑さ・多湿に強い体づくり

- 汗をかきやすい体にする
 - ・汗ばお程度の運動をする。
 - ・バスタイムはぬるめ(40度)のお湯につかる
 - ・エアコンに頼りすぎない。汗ばお程度なら、換気や扇風機でしのぐ。



- 睡眠を十分にとる
- 血液量を増やす
 - ・軽い運動のあと乳製品を摂る。
 - ・バランスの良い食事をする
タンパク質(卵・豆・肉・魚)やビタミン(野菜・くだものなど)を意識して摂る。