

ほけんだより5月

和歌山県立田辺工業高校 保健室 2018年5月第2号 (Vol.4)

元気はつらつですか？

中間考査が終了し、クラブ活動が本格化していますね。

夏のような暑い日もあれば、梅雨のような蒸し暑い曇天の日もあり、すっきり晴れ渡り少し風が冷たく感じる日もあり・・・気候が不安定な時期ですが、この時期に注意したいのが熱中症と日焼けです。

急な気温上昇にからだがついて行かず、真夏よりも熱中症を起こしやすいそうです。睡眠不足や準備運動不足も発症の一端となります。生活習慣を整え、運動中はこまめな休憩と水分補給をしましょう。

日焼けにも要注意です。この時期はシミやしわの原因となる紫外線 B 波が真夏よりも多く降り注いでいるそうです。紫外線をたくさん浴びると健康への影響が出るそうなので帽子の着用を心がけましょう。

麻しん (はしか) について

4月半ば以降、海外からの旅行者が麻しん (はしか) を発症したことから全国各地で麻しん発症が続いています。海外由来のものが二次感染・三次感染を起こしている状態です。

麻しんウイルスは感染力がたいへん強く、空気感染、飛沫感染、接触感染など人から人へと容易に感染します。マスクや手洗いでは感染を防ぐことはできず、免疫のない人の感染率は100%だそうです。

予防接種を2回受けているひとはほぼ免疫があると思われるので、念のため、自分の予防接種歴を確認しておきましょう。予防接種を受けていない人はかかりつけのお医者さんに相談してみましょう。麻しん罹患歴のあるひとは、生涯免疫を得られていると思われるのですが念のため罹患歴も確認しておきましょう。



内科検診(運動器・耳鼻科検診を含む)

日程	対象
5月23日(水)	M3A→M2A
6月12日(火)	M3B→S1A
6月14日(木)	E1A→M2B
6月15日(金)	M1A→M1B

尿検査で2回目を提出した人のうち、受診のお知らせが配布されなかった人については「異常なし」でした。

「要受診」の中でも「要経過観察」になっている場合は自分で様子を見て、状態が悪くなるようであれば受診しましょう。



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。



5月30日はごみゼロの日



環境のことを考えよう

正しい捨て方・分別も大切ですが、できるだけごみを出さないことも大切です。