

ほけんだより 5月

令和 3年 5月 1日

埼玉県立
狭山工業高等学校



5月13日に身体測定があります。他の人と比べるとではなく、昨年の数値と比べてどうか、自分がどう成長しているかをみるのが大切です。と言っても、高校生になると男女共に身長はほとんど変わらなくなり、これからは上への成長より横への成長が気になる場所？ですね。

視力検査の結果は、左右どちらかの視力がB以下(1.0未満)の人にはお知らせを配布します。視力低下の原因の多くは屈折異常(近視や遠視等)

ですが、中には目の病気による場合もあるので、お知らせが届きましたら、眼科医受診をお勧めします。

心と体の疲れ

自分で出来る解消法

新しい学校・新しいクラスになって1か月が過ぎ、そろそろ疲れが出て来る頃かと思いがいかですか？

- イライラする
- やる気が出ない
- 友達といるのが面倒
- よく眠れない
- 食欲がない
- 下痢や便秘をする

頑張り過ぎたり、不安な気持ちが長く続くと、心と体が「もう頑張りたくない」状態になり、こんな症状が現れることがあります。心と体は表裏一体、病は気から。まずはゆっくり休む、誰かに話すのもいいですね。他にも、心が軽くなる方法をいくつか紹介します。

- ① 体を動かす。運動すると幸せホルモン(セロトニン)が出るんですよ。
- ② モヤモヤする時は書いてみる。書くことで頭の整理ができます。
- ③ 腹式呼吸...軽く目を閉じ、お腹に手を当て、お腹がへこんだり、膨らんだりすることを意識しながらゆっくり呼吸する。結構落ち着きます。
- ④ 「なりたい自分」をイメージして、その為に実行することは何か決める。
- ⑤ 音楽を聴く、歌を歌う。⑥ 笑う。おかしくなくても笑う。



5月31日は世界禁煙デー

タバコの煙が身にしみる



「タバコは健康を害する」というのは、今や常識。タバコの影響は、大きく分けると二つあります。一つは、吸い続けるとやめられなくなる「依存性」、もう一つは、様々な病気を起こすことです。



依存症の元はタバコの中のニコチン。ニコチンは神経に働きかけ「心地よい感じ」をもたらします。タバコを吸うと「気分がすっきりする」「ストレス解消になる」と言いますが、繰り返し吸っているうちにニコチンが切れると「心地悪い感じ」になる為です。これがタバコの依存性です。

タバコは、煙の通り道となる呼吸器や消化器を中心に、様々な病気を引き起こします。まずは煙の入り口の口。タバコのヤニが歯を汚すことはよく知られていますが、歯槽膿漏などの歯周病になりやすく、むし歯の治療にも悪影響があることが分かってきました。

次は気管支や肺に大きなダメージを与えます。肺の成長が妨げられ、肺の機能も低下します。長期間吸い続けると、必要な酸素を取り入れられなくなるCOPD(慢性閉塞性肺梗塞)→治療法なし)を起こしやすくなります。

タバコの有害物質は、酸素と一緒に血液にも取り込まれ、血管にも重大な影響を与えます。血管の壁をもろくし、血液をドロドロにしてしまいます。その結果、血管が詰まったり、破れたりし、脳卒中や心筋梗塞を起こします。また、ガンとの関係も深刻で、喫煙は全てのガンの発生率を高めます。

こうしてみると、タバコを吸っている人の体の中では、命に関わる危険な病が、毎日着々と進んでいることが分かります。また、発症するまで時間がかかるので、気づいた時には深刻な状態になっていることも少なくありません。

もう一つ忘れてはいけないことは、タバコを吸っている人だけでなく、その周りの人の健康にも同じように害を与える受動喫煙の問題。日本は先進国の中ではタバコ対策後進国と言われています。2020年東京オリンピックに合わせ、慌てて改正健康増進法を発令し、受動喫煙防止を強化しました。

