

ほけんだよ！ 5月

鹿屋工業高等学校 保健室 平成30年度5月31日

新学期スタートから、もう2ヶ月。早いものですね。今の時期は、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整えて体調を崩さないように気をつけましょう。また、体だけではなく心の疲れも感じやすい時期です。心の疲れを感じている人は、家族や友達と話をすることで解決することも多いので、ぜひ身近な人に話して聞いてもらいましょう！

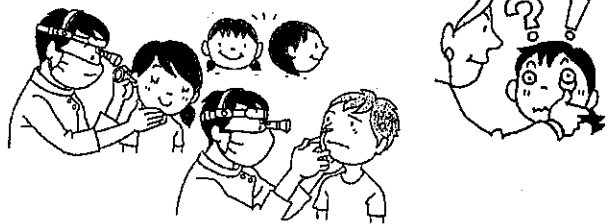
続いています、健康診断

●●これからの健康診断予定(6月)●●

項目	対象	日程
眼科健診	生徒全員	6月6日(金)
耳鼻科検診	1年生	6月14日(木)
		6月21日(木)

耳から始めます。片方ずつ調べます

眼科検診は全学年



耳鼻科検診は1年生のみ

5月31日は 世界禁煙DAY

Tobacco Breaks Heart - Choose health, not tobacco
WHO 世界禁煙デーのテーマ

世界禁煙DAYは、1988年にWHO(世界保健機関)が定め、毎年5月31日に世界規模で禁煙に関する取り組みが行われています。

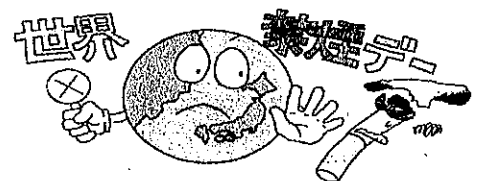
成長期における喫煙の悪影響

- ・激しい運動をすると息切れする
- ・記憶力、学習能力の低下
- ・身長がのびない
- ・食欲が低下し、胃腸を悪くする
- ・ガン発生率、死亡率が高くなる
- ・肌が荒れる

さらに、喫煙を始めた時期が早いほど、ガンになるリスクやニコチン依存度が高くなるといわれています。健康増進法の施行など、社会的にも禁煙・分煙の動きが高まっています。

喫煙による悪影響などの知識があれば、人に勧められても断りやすいのではないのでしょうか？

一度、脳にできたニコチンなどのレセプター(受容体)は消えません！「最初から吸わない」
成人後も「ずっと吸わない」を心がけて欲しいです！！



熱中症

熱中症 予防と対応の基本

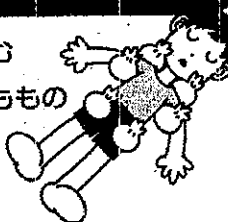
予防には

- こまめな水分補給
- 無理をしない



なってしまったら

- 服をゆるめて日陰で休む
- 氷で首・わきの下・太もものつけ根を冷やす
- 経口補水液で水分補給



みんな様子を
みつけたら
声がけをする

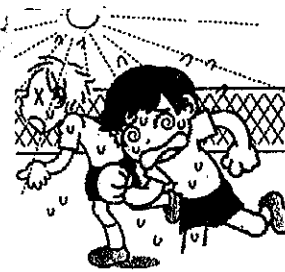
- 会話がでない
- 笑顔がない
- 反応が鈍い



大丈夫?ではなく
どうしたの?と声がけを

暑さに
慣れていないときは
要注意

- 部活を始めたばかりの1年生
- 休み明け
- 合宿の初日



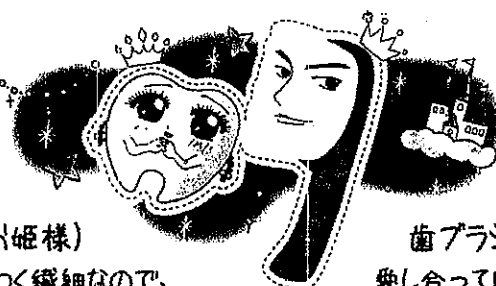
運動量で
少しづつ増やす



♡コンセプトは歯のお姫様と歯ブラシ王子!!♡



小刻みに



歯(お姫様)

かやわく繊細なので、
大切に守ってあげよう!

歯ブラシ(王子)

楽し合っている二人だから、
ちゃんと毎日あわせてあげよう!

鏡を見ながら歯を磨こう!!



全国で『はしか』の感染者が増加しています!!

3月に沖縄で発生した『はしか(麻疹)』は、福岡や愛知などに広がり、5月22日現在170人を超えました。皆さんも気をつけましょう!!

『はしか(麻疹)』の特徴・・・麻疹ウイルスで感染力が強い!!

主な症状として全身の発疹(赤いぶつぶつ)、熱や咳、目の充血が見られる!!

主な予防方法はワクチン接種!!

～豆知識～

麻疹は江戸時代までの日本では『命定め』の病として恐れられていましたが、2015年3月27日にWHO西太平洋事務局(WPRO)は過去3年間で、日本国内には、土着の麻疹ウイルスが存在していないとして我が国が『麻疹の排除状態にある』ことを認定しました。ただし、今回のように海外で感染した人によるウイルスの持ち込みによる感染の可能性はあります!!

