

保健だより 5月

鹿屋工業高等学校
生徒保健委員会
2019年5月31日発行

新学期スタートからもう2ヶ月！さらに令和の時代に入り早くも1ヶ月経ちました。月日が経つの早いですね(>_<)さて、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。急に暑くなったり、涼しい日があったりと寒暖の差があります。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。



World No Tobacco Day

日本は、2019~2020年に施行法律で「学校、病院、行政機関は敷地内禁煙、交通機関（バス、タクシー、航空機）は禁煙」「飲食店、船、鉄道は原則屋内禁煙で専用室のみ喫煙可」となります。*小さな飲食店は条件あり

WHOは、各国を4つのランクに評価分けしていて、日本は、4つのランクの下から2番目です。世界186カ国の中で最高ランクの国が55カ国もあるのに、日本はかなりおくれています。

たばこが原因で、毎年、世界の700万人以上の人々が死亡しています。

(WHOファクトより)

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



なつてしまったら

- 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



こんな様子をみつけたら声がけをする

- 会話がない
- 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

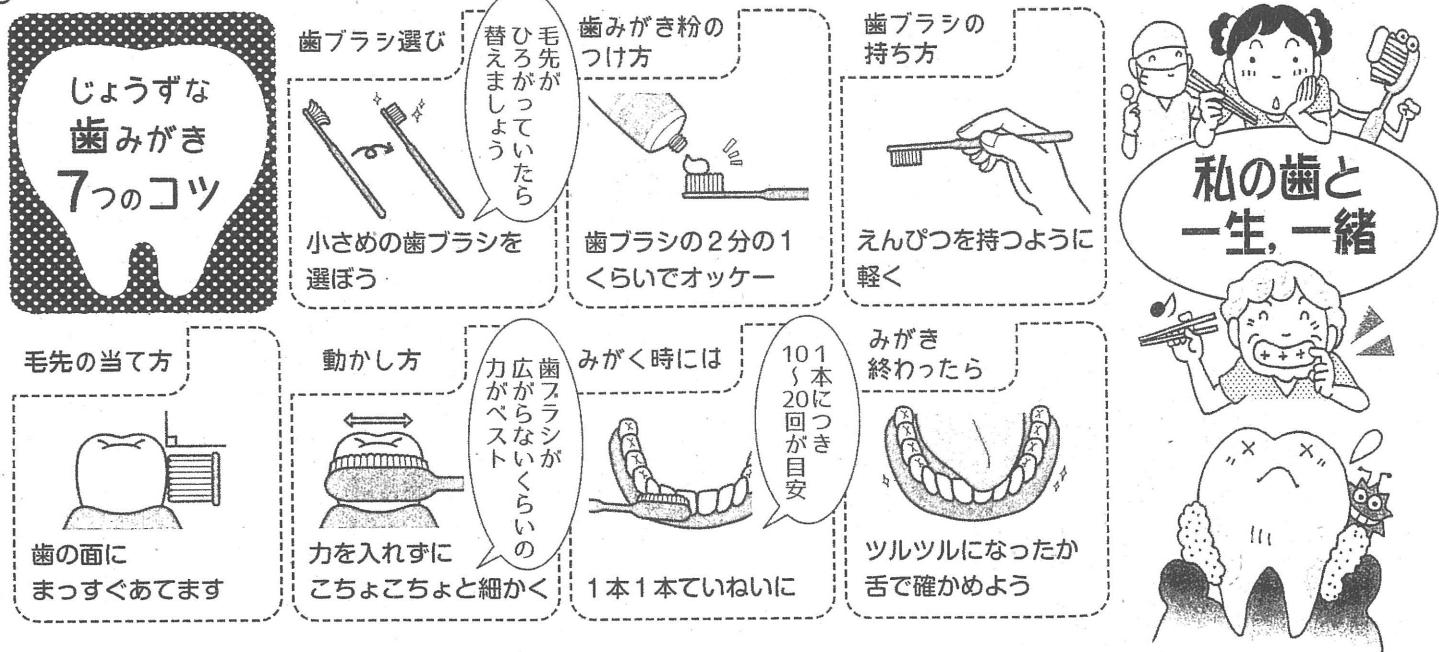
- 部活を始めたばかりの1年生
- 休み明け
- 合宿の初日



運動量を少しずつ増やす

県内では、すでに熱中症が発生しています。体が暑さになれない状態で、日中の気温が急激に上昇すると熱中症になりやすいといわれています。水分補給や適度な休息をとり熱中症を予防しましょう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間



歯周病がからだ全体に影響するってホント？

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産みだす毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まるとき、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

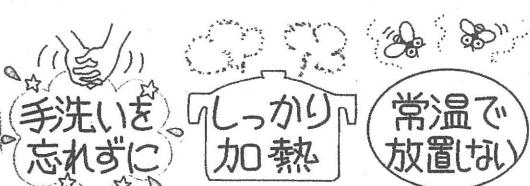
それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。

健康を支える歯みがきはしっかりと



部活動の時も、お弁当は、涼しい場所に保管し、なるべく保冷剤などを使って低温の環境に置きましょう！



HIV検査のこと

2018年の新エイズ感染者は、
1,288人です。



HIV（エイズ）検査は、
全国の保健所で、
いつでも、匿名で、しかも無料で受けられます。



6月1日～6月7日は、
HIV（エイズ）検査普及週間