

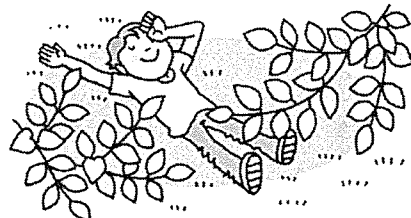
2018年5月30日

No. 3

横手高校 保健室

県南総体、第1回定期考査、120周年記念招待バレーと大きな行事が続いた5月も明日で終わります。このあとも、全県総体、120周年記念招待野球、クラスマッチ & 美入野祭と行事が続きますね。休む間もなく、駆け抜けている状態だと思いますが、疲れはたまっていますか？

忙しい毎日だと思いますが、ふと足を止めて周りを見てみると、緑がまぶしい若葉の季節、ぐんぐん生長する花や草木に気づくはず。いろんなものをどんどん吸収して、日々成長していくみなさんと同じですね。さわやかで心地よい季節、みなさんも若葉のように伸びやかに、キラキラ輝けるように応援しています！



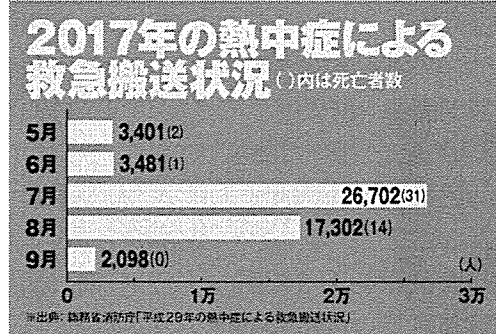
そろそろ熱中症対策を！！

まだ6月前なのに・・・と思うかもしれませんが、熱中症はこの時期から始まります！

5月といえば暑くもなく寒くもなく、1年で一番過ごしやすい時期ですが、昨年は5月に熱中症で救急搬送された人が全国で3,401人。『体が暑さに慣れていない』ことが大きな要因です。

朝夕が涼しいのに対し日中の気温が高かったりした日や、雨上がりのじめじめした後に晴れ間がのぞいたりした日に、熱中症の危険が高まります。1日の寒暖差だけでなく、前日との気温差が大きいときも体は気温上昇についていけず、熱中症を発症しやすくなります。毎年のように耳にしていると思いますが、こまめな水分補給が一番大切です。また、体調が万全でないことも熱中症発症の原因となるので、十分な睡眠と栄養バランスのよい食事は大切です。そして、徐々に暑さに慣れていきましょう。

そのために、「運動や風呂で汗をかく…汗をかく体になっていないと熱が体に溜まりやすい。軽いジョギングや長風呂で汗をかく体にする。」「天気予報をチェックする…寒暖差が大きいので、天気だけでなく気温にも注目して服を選ぶ。」「脱ぎ着しやすい服装…朝晩と昼の気温差が大きいので、着脱が容易な服装にする。」「日差しを避ける…帽子をかぶったり日傘をさして日差しを避ける。なるべく日陰を選んで歩いたり、日陰で活動する。」などの対策を心がけてください。



★★衣替えの季節です★★

日中、気温が上がると汗ばむほどの陽気の日もあります。Yシャツ、ブラウスの下には、下着を必ず着ましょう。

◎下着には、汗を吸いとりて体を清潔にし、新陳代謝を活性化させるなどの効果があります。

◎ニオイの原因となる汗や汚れを吸いとりて、服の中の温度を下げます。

◎下着を着ていない状態では、着ている時よりも体の表面の湿度が高くなり、不快感を覚えます。

下着として着用するには、Tシャツや綿素材のキャミソールなどが適しています（色は白を基調としたもので！）。

ポリエステル素材のYシャツやブラウス、ジャージを肌の上に直接着ていたのでは、吸水性も悪く、汗を体の外に放出できません。服の中の温度は上がり、体の表面に汚れが残り、洋服を汚し、とても不潔な状態になります。また、衣替えをしても、朝晩や雨模様の日には気温が下がることもありますが、下着をつけることは、体感温度を調節するのにも適しています。



WORLD NO-TOBACCO DAY 31 MAY

たばこによる死亡の1割は…?

問題 空欄を埋めましょ。。

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。



1988年にWHO(世界保健機関)は、毎年5月31日を世界禁煙デーと決めました。これは、たばこは、喫煙者本人とその周囲の人の健康にさまざまな悪影響をもたらすことから、禁煙政策を推進し、たばこ健康の問題に関する理解を深めることを目的としたものです。

しかし、世界禁煙デーの制定から30年たつてなお、日本の受動喫煙対策は4段階で評価するWHO(世界保健機関)分類の最低ランクにあります。その理由として、

- 日本は飲食店や職場など多くの場所で喫煙が許されている
 - 大多数を占める非喫煙者の声が少数の喫煙者に負けている
 - たばこ、外食、娯楽産業の圧力が強い
- などが挙げられています。

たばこの煙は好き嫌いの問題ではなく、一人ひとりの命や健康にかかわります。その認識にたつて、「最低ランク」のこの国の姿を変えていく必要があります。ただ日本の中で「以前と比べると禁煙場所が増えている、だから受動喫煙対策が進んでいる」と単純に考えるのでは足りません。海外と比べてどうなのか?という視点が大事になってきます。

たばこの煙の3大有害物質は、『ニコチン(たばこをやめられなくする原因物質。血管を収縮させる。)]』『タール(発がん性物質。通り道の細胞にダメージを与える。)]』『一酸化炭素(血液中の酸素を運ぶ力を弱くして、全身を酸欠状態にする。)]です。特に、思春期の高校生においては、一酸化炭素による酸欠状態によって、

- ①成長ホルモンが十分にでない→身長伸びが悪い
 - ②思考力・集中力が落ちる
 - ③運動能力が落ちる
- という大きな影響を受けます。

未成年の今はもちろん、大人になっても吸わないという選択をしてほしいです。

まよの言葉

自分のなかで立てた目標というものを成し遂げた。そのことを成功だというならわかります

イチロー

「でも、他人が言う成功を追いかけ始めたら、何が成功か分からなくなる」とプロ野球選手のイチローさんはいう。

会社で出世している人、金回りのよい人、名誉ある地位に就いている人などを見れば、多くの人が「あの人は成功者だ」と思うだろう。だが、本人がそう思っているかどうか、それは分からない。

オリンピック代表になった人は成功したスポーツ選手なのだろうか。決勝戦で負けて銀メダルになった人は成功者なのか。

「見事、銀メダル、おめでとうございます」

追い掛けるものも、得るものも、人それぞれだ。(小説家・阿川大樹)

部活動の全県総体や各種大会、コンクールなどを前に、それぞれが自分の中で目標を立てていると思います。他者との戦いの中では、勝ち負けが存在し、全員の努力が結果として結びつくわけではありません。でも、自分の中で目標を成し遂げるといことは、全員に可能性のあることです。3年生は特に、これまで頑張り続けてきた集大成として、自分の目標達成のために全力で臨んでほしいと思います！応援しています！！