

# ほけんだより 5月

大河原商業高等学校 保健室 平成29年5月18日

やわらかな若葉が風にそよぎ、色とりどりの花が咲く  
美しい季節です。不安定な天候の日もありますが、さわやかな5  
月の青空は気持ちも晴れやかになりますね。

ゴールデンウィークや仙南総体が終わり、疲れが出て体調を崩  
す時期です。健康管理の基本は、**睡眠・食生活・生活リズム**、  
そして**前向きな気持ち**です。

**「自分の健康は自分で守る。」**ことを意識して、毎日を生活  
しましょう。



## 健康診断の結果についてお知らせ

### ☆尿一次・二次検査の結果について

二次検査対象者は4月27日・28日に  
実施しています。結果は後日連絡します。  
それ以外の人は、異常なしです!

☆各検診・検査の結果、受診のすすめを  
もらった人は、お家の方に相談し、早めに  
病院を受診し、結果を学校に報告してくだ  
さい。

大切な自分の体の健康管理をするのは  
自分自身です。

## 5月の保健行事

- 19日(金):尿検査未検査者提出日  
(一次及び二次検査)
- 29日(月):胸部レントゲン検診  
未検査者検診日(1年)
- 30日(火):貧血検査(1年運動部  
及び希望者)
- 31日(水):内科検診(3年全員及び  
2年1組と2組)

## 保健室の利用の仕方について守ってほしいこと!

☆来室する時は、**必ず担任の先生または授業担当の先生に許可を得てから来てください!**

**きちんと伝えていないと、心配されて探されるケースがあります。**

☆手当てを受ける時は、保健室利用カードに記録をしてください。

☆休養は原則1時間です。

☆ベッドを利用した後はきちんと布団をたたんで片付けること。

☆飲み薬はあげられません。常備薬のある人は、忘れずに持ち歩きましょう。

※**必要な人が必要な時に、気持ちよく利用できる保健室でありたいと思います。**

# インフルエンザ注意報発令中！

## ☆☆大商高でも注意が必要です☆☆

5月9日、宮城県全域にインフルエンザ注意報が発令されました。4月29日～5月5日の1週間で県全体で480名の患者数になっていいます。登米地域が一番多い状況で、B型が流行の中心です。

大商高では、4月24日に1人目が発生してから5月8日までの間に、1年生12名・2年生21名・3年生20名、合計53名がインフルエンザに感染し出席停止になりました。そのほとんどがA型です。

5月9日以降新たな発生はみられていませんが、まだまだ注意が必要です。予防を心がけた生活をしてください。

☆外から帰ったら、忘れずに石けんでの手洗いとうがいをする。

☆栄養と睡眠をしっかりととり、体の抵抗力を落とさないようにする。

☆バスや電車を使って登下校する人は、マスクを着用する。

☆人混みはできるだけ避ける。やむを得ない場合は、マスクを着用する。

☆咳・くしゃみ・のどの痛み・鼻水などの症状がある人は、良くなるまでマスクを着用する。

### 自分の平熱をチェックしましょう！

### 5月31日は世界禁煙デーです！

#### 自分の平熱を知っていますか？

平熱という、一般的には36.5～37.0度くらいを指します。けれど人によってふだんの体温は違います。



自分の平熱より1度以上高いと「からだに何か起こっている」と予測できます。健康な時に体温を測って、自分の平熱を知っておきましょう。

体温は一日の中で変化します。午前3～5時頃が一番低く、午後3～5時頃が最も高くなります。自分の平熱を知るには、起床後、午前中、午後、就寝前の1日4回測るといいです。

体温は簡単に健康状態がわかるバロメーター。ふだんから時々測る習慣をつけておきましょう。



#### たばこが「がん」の原因になる理由

60種類以上の発がん性物質が含まれるたばこの煙。関係するがんは、

口腔・鼻咽頭・副鼻腔・喉頭・肺・食道・胃・膵臓・大腸・肝臓・腎臓・尿管・膀胱・子宮頸部・卵巣・骨髄性白血病 など

まさに全身です。

でも煙はどうやって全身を回るの？



■ 吸い込んだ煙の通り道  
(口・のど・肺)

■ 唾液などに溶けて通る道  
(食道・胃などの消化管)

■ 血液の中に取り込まれて、  
排出されるまでの道  
(血液・肝臓・腎臓などの尿路)

なるほど、納得。

たばこの煙と害はからだを回る！



皆さんは未成年で、「**未成年者喫煙禁止法**」でたばこは禁止されています。軽い気持ちで手を出すと、若いうちからの喫煙は重度の「**ニコチン依存症**」になりやすく、禁煙が難しくなります。喫煙は、病気や死亡の確率が高くなります。また、酸素が体や脳にいきわたらなくなり、成長に影響が出て、スポーツや勉強で力を発揮できなくなります。自分のために知識を持って正しい選択をしてください。