

保健だよ！

東温高等学校 生徒保健委員会

担当 1-1 佐々木・安田

令和3年5月

今月の保健目標：心と身体と生活リズムを整えよう

新型コロナウイルスの流行が落ち着かない中、みなさん感染対策は各自で行えていますか？マスク・手洗い、換気はもちろんのこと、食事、睡眠、休息をきちんととり、日々の生活リズムを整えていくことが大切です。新しい生活が始まり、慣れないこともあると思います。ストレスを感じやすい時期ですが適度に身体を動かし、ストレスを発散し、気を緩めずにしっかり感染対策を行っていきましょう。

身体計測結果速報

【体格】

		1年生		2年生		3年生	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	東温高校	167.7	155.6	168.3	156.6	168.5	156.4
	県平均(R元)	167.7	156.6	169.1	156.5	169.7	156.8
体重 (kg)	東温高校	57.5	50.6	59.3	51.8	61.9	52.4
	県平均(R元)	58.6	51.7	60.4	52.2	61.7	52.7



【視力】

	1年生	2年生	3年生
A	<u>46.1%</u>	49.6%	<u>60.1%</u>
B	<u>30.7%</u>	25.2%	<u>21.6%</u>
C	<u>15.3%</u>	19.4%	<u>14.7%</u>
D	<u>7.9%</u>	5.8%	<u>3.6%</u>
要受診者	<u>50人</u>	65人	<u>51人</u>
	<u>23.2%</u>	25.2%	<u>18.3%</u>

視力検査結果について、全学年とも約70～80%の人がA・Bの視力を維持できています。しかし、どの学年も20%前後の人はC・Dの判定で眼科への受診が必要となっています。緑色の治療勧告書を渡されている人は、早めに眼科で診てもらいましょう。

熱中症に注意！



5月といえば、1年で一番過ごしやすい時期という印象ですが、5月に熱中症で救急搬送された人が全国で4448人もいた年があるそうです。5月の熱中症は1日の温度差や前日との気温差が大きい時に、体が気温上昇についていけないために発症しやすくなります。5月の熱中症を防ぐためには、①軽い運動やお風呂で汗をかく体になっておく ②のどの渇きを感じる前にこまめに水分を補給する ③天気予報の気温にも注目して服を選ぶ ④体調に合わせて脱ぎ着しやすい服装にする等の対策をするようにしましょう。5月だからと油断は禁物です！

5月31日は「世界禁煙デー」

喫煙が健康に与える影響は大きい上、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防する上で、たばこ対策は重要な課題になっています。世界保健機関（WHO）は、昭和45年にたばこ対策に関する初めての世界保健総会決議を行い、平成元年には5月31日を「世界禁煙デー」と定め、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指しています。



たばこが健康に良くないと言われますが、何が良くないのですか？

たばこの煙には、5300種類以上の化学物質や70種以上の発がん物質が含まれています。

これらの物質によって体の多くの細胞の遺伝子や器官が傷ついて老化すると、がんや脳卒中、心臓病、慢性の肺疾患、糖尿病、腎臓病といった病気にかかりやすくなります。たばこを吸わない人も、受動喫煙によって健康を損なうリスクが高まります。



たばこを吸うと認知症になりやすいと聞きましたが、本当ですか？

たばこを吸う人は、たばこを吸わない人に比べて、アルツハイマー病と血管性認知症にかかる危険性が2～3倍も高くなることが分かっています。喫煙していると、認知症のほか脳卒中にもなりやすいので、介護が必要な状態にならないためにも禁煙することが大切です。



喫煙と感染症とは関連があるのでしょうか？

肺炎球菌、インフルエンザ、結核のほか、胃潰瘍や胃がんの原因となるピロリ菌、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）など、さまざまな感染症が喫煙と深い関係があります。喫煙は、免疫力の低下や呼吸器官の炎症などを引き起こすため、細菌性ならびにウイルス性感染症の発症や重症化のリスクを高めるのです。また、喫煙者は非喫煙者に比べて新型コロナウイルスによる肺炎が重症化しやすく、死亡のリスクが高いことが報告されています。

