

保健だより



健康診断、受けた後も大事！

健康診断は「受けたら終わり」ではありません。そのわけは・・・？

①学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるい分ける”ためのものです。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があるのです。

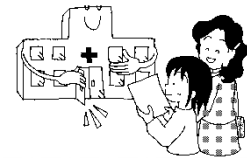
②学校の健康診断には「自分の体の様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。異常や病気の有無にかかわらず、日常生活で気をつけることなどを改めて学び、知り、実行する機会にしてほしいのです。

受診のお知らせをもらった人は・・・

こんな風に思っていないですか？

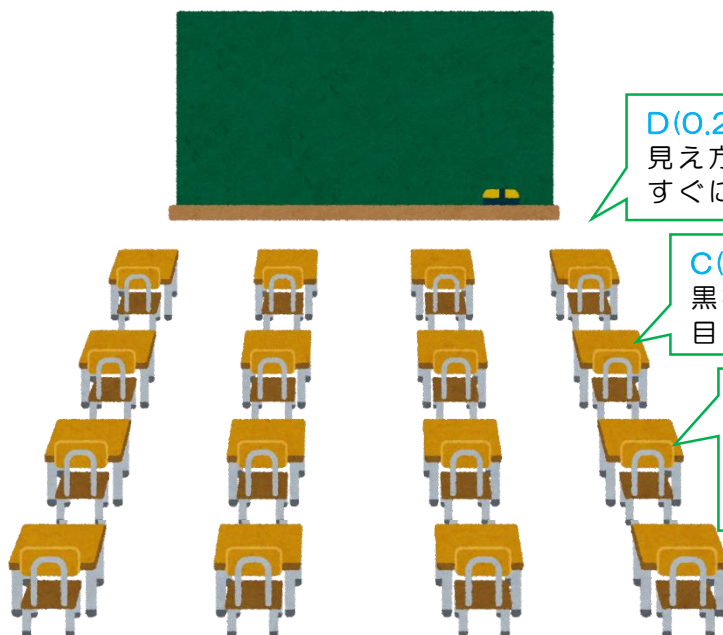


病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。
できるだけ早く病院で診てもらいましょう！



毎日の生活を振り返ってみよう

学校生活が始まって1か月ほど・・・授業中に「黒板の文字が読めないなあ」「なんて書いてあるのかなあ」「何色を使っているの？」と悩んだ人はいませんか？視力検査結果からAやBと判定されていても、席や人によって見えづらいことが考えられます。文字が読みづらい人、色が見えづらい人は、担任の先生や保健室の先生に相談してください。現在の様子を聞いたり、おうちの方にお知らせしたりして、解決方法を一緒に考えたいと思います。



D(0.2 以下)のひとは、前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ。

C(0.3~0.6)のひとは、後ろの方では黒板の文字は見え難く、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要。

B(0.7~0.9)のひとは、後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます。

A(1.0 以上)のひとは、1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています。

健康な未来を決めるのは誰？～たばこの“恐ろしさ”を知ろう～

5月31日は「世界禁煙デー」です。世界保健機構（WHO）が禁煙を推進するために制定した日です。日本ではこれに合わせて5月31日～6月6日までを「禁煙週間」と定めています。皆さんもこの機会に、自分と大切な人の命と健康を守るため、禁煙について考えてみましょう。

たばこってどんなもの？

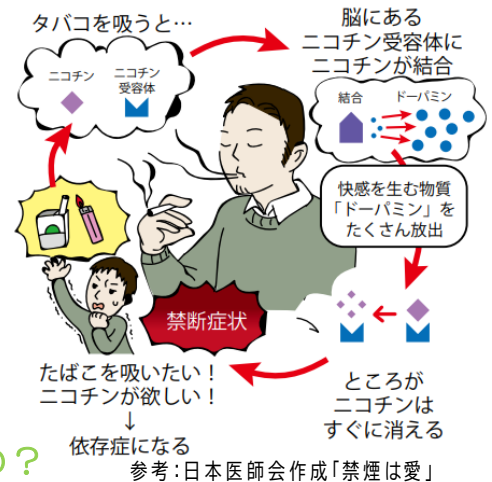
たばこは、タバコの葉を燃やして出る煙を肺に吸い込むものです。たばこの煙には、約7000種類の化学物質が含まれ、そのうち約200種類は体に害がある悪いものです。70種類以上の「がんになる物質（発がん性物質）」も含まれています。代表的なものとして、ニコチン、タール、活性酸素、一酸化炭素があります。



ニコチン	タール	活性酸素	一酸化炭素
依存性のある有害物質です。血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。	ヤニの成分。発がん性物質を含んでおり、がんを発生しやすくします。	全身の細胞に付着し、細胞を老化させたり、傷つけたりします。	全身の細胞に酸素が運ばれるのを邪魔して、意識がもうろうとしたりします。

一度吸うと止められないたばこ、「なぜ？」

たばこは、一度吸い始めると止められなくなります。これは、たばこに含まれるニコチンに麻薬と同じような依存性があるからです。たばこを吸うと、ニコチンが肺から数秒で脳に届き、「気持ちいい」と感じることがあります。繰り返し吸っているうちに常にニコチンを欲しがらなくなってしまいます。たばこを吸う人の中には、たばこを止めたいと思っている人も多いとされていますが、この依存性によって、たばこは止めることがとても難しいのです。



たばこを吸ったら、からだはどんな影響を受けるの？

がんや、様々な病気のリスクが高まる

たばこを吸うと、肺がんをはじめとする全身のがんになるリスクが高くなります。胃がん、食道がん、喉頭がん、失明や白内障、歯周炎なども、喫煙が原因となる病気です。

集中力・持久力が低下

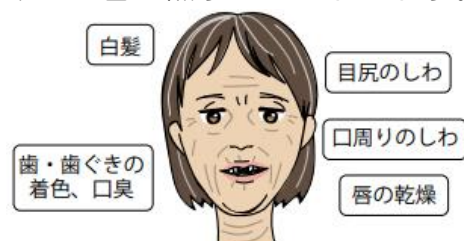
たばこを吸った後は、脳が酸素欠乏状態になり、思考力や集中力が落ちてしまうため、勉強に影響を及ぼす場合もあります。また、筋肉も酸素不足になるため、持久力が落ちて運動やスポーツにも悪影響を及ぼします。

肌が劣化

活性酸素が、肌の細胞を酸化・老化させてしまうほか、老化を防止するビタミンCも破壊します。たばこ1本につき、レモン半個分のビタミンCが失われます。血行も悪くなり、肌のハリ・ツヤがなくなったり、シワやシミができやすくなったりします。

口臭がきつくなる

たばこを吸うと、歯肉（歯ぐき）の血流が悪くなり、歯周病の原因となります。また、ヤニで歯も黒ずんでしまいます。



～健康な未来と大切な人を守るために～
今も、これからも、たばこを吸わないようにしましょう。

参考：東京都保健医療局作成「健康な未来を決めるのは誰？～たばこの“恐ろしさ”を知りましょう～」