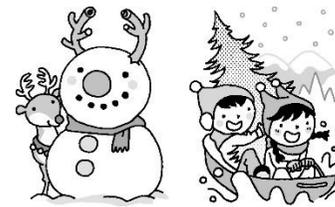




真岡北陵高
保健室



今月の保健目標

風邪・インフルエンザにかからない！！

学校保健委員会を開催しました

12月1日（金）に学校医の川上先生、学校薬剤師の関澤先生、県東健康福祉センターの新井主任、保護者、生徒保健委員、教職員が参加して学校保健委員会を開き、「**高校生の喫煙防止について**」というテーマで話し合いました。

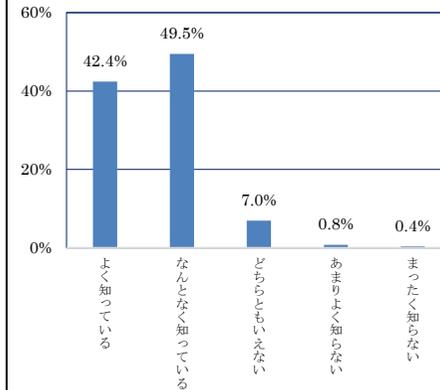
保健委員長の佐藤美夢さんが、保健委員会で取り組んだタバコについての委員会活動について発表し、保健副委員長の渡辺彩花さんが全校生に実施したタバコについてのアンケート結果を報告しました。保護者の方からも、ご家庭で気を付けていることや予防対策等色々な意見がでました。



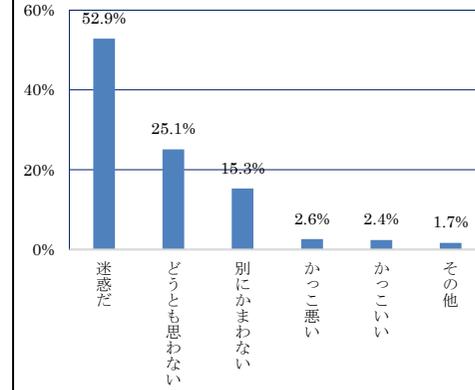
《タバコに関するアンケート結果》

※7月に全校生徒対象に実施

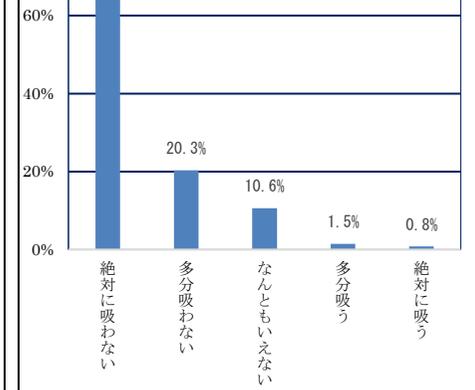
【喫煙の害について知っているか】



【喫煙している人をどう思うか】



【今後喫煙すると思うか】



～アンケート結果より～

- ・喫煙している人は「迷惑だ」と思う人が一番多いが、「どうとも思わない」「別にかまわない」と思う人も40%いる。喫煙を「かっこいい」と思う人は2.4%と少なかった。
- ・「絶対に吸わない」「多分吸わない」と回答した者の理由として、多い順に「自分の健康のため」「メリットがないから」「たばこの害についてよく知っているから」があげられた。
- ・「多分吸う」「絶対に吸う」と回答した者の理由として、多い順に「周りに喫煙者がいるから」「少しだけなら平気だから」「二十歳になったら吸っていいから」があげられた。

たばこの三大有害物質

副流煙 ↓

- [ニコチン]** タバコがやめられなくなる原因物質。血管を収縮させ、血圧の上昇を引き起こす。
- [一酸化炭素]** 血液中のヘモグロビンと結びついて酸素の運搬を阻害。細胞の酸素不足状態をもたらす。
- [タール]** 肺や口腔内等へべったりとくっつく、いわゆる「ヤニ」。発がん性物質が含まれている。

→ **主流煙**

これらの有害物質は、主流煙（口から吸い込む煙）よりも副流煙（点火部から立ちのぼる煙）に多く含まれています。ニコチンで2.8倍、タールで3.4倍、一酸化炭素で4.7倍といわれています。



タバコについては、その害や影響についての知識を習得するだけでなく、「喫煙を絶対しない」という意思決定や行動選択ができるということがとても大切です。そのためには「自分自身を大切にする」という気持ちを持って、健康で安全で活力ある生活を送れるよう心がけていきましょう。

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。この1年を振り返ってみると、色々な出来事がありましたね。世界でも、日本でも、そして我が北陵高でも、またみなさん一人一人にも…。様々な経験を重ねそれぞれの胸に感じた思いは、直接あるいは間接的にこれからの生き方に影響を与えることでしょう。この1年で得たことを大事にしていて欲しいと思います。

23日から冬休みに入ります。年末年始はついつい夜ふかしをしてしまいがちです。冬休み明けに「朝起きるのがつらい…」という状態にならないように、冬休み中も朝は決まった時間に起きよう心がけましょう。新しい年になっても、元気に学校生活が送れるようにしたいですね。



インフルエンザに注意

先月から、県内でもインフルエンザの感染者が見られるようになり、学級閉鎖をした学校もあります。これからは本格的に流行の季節です。一人一人が感染を広めないように気をつけましょう。インフルエンザは第2種の学校感染症なので、かかってしまったら「**出席停止**」となります。インフルエンザと診断されたら、すぐに学校に連絡をしてください。そして、回復するまで、ゆっくり体を休めましょう。

感染症予防の3原則とは



感染経路の遮断

手洗い、うがい、マスク

感染源の除去

周囲の人との接触を避ける（学級閉鎖など）

抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動、予防接種を受ける



このように見てみると、感染症を予防するための方法には、私たち一人ひとりが実行できる内容が多いことがわかります。本当に恐ろしいのは「面倒くさい」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれませんね。

インフルエンザによる学校の出席停止期間は、「**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**」です。学校に登校する際には、病院の「**治療証明書**」が必要です。必ず提出して下さい。

※治療証明書は学校のHPからもダウンロードできます。