

≡ ほけんだより ≡ 5月

宇高
保健室

半袖で過ごせる日が多くなり、すがすがしい季節となりました。新学期が始まって1ヶ月たち、気付かないうちに今までの疲れが出てくる頃です。「疲れたな」と感じたらしっかり休養し、活動と休息にメリハリをつけて心身ともに健康な生活を送れるといいですね。

今月は20日（月）から中間考査があり、23日（木）24日（金）は体育大会です。体育大会では、ケガには十分気をつけて！！クラス優勝めざして頑張ってください。

気持ちのいいこの季節を元気に過ごしましょう(*^_^*)



身体計測の結果から(平均値)

		1年	2年	3年
身長 (cm)	宇高平均	168.4	170.1	171.0
	栃木県平均	168.2	170.1	170.3
	全国平均	168.6	169.9	170.7
体重 (kg)	宇高平均	58.2	58.5	63.3
	栃木県平均	59.6	61.1	63.2
	全国平均	59.1	60.7	62.5

全国・栃木県平均は令和4年度学校保健統計より

健康診断、受けた後も大事!!

健康診断は『受けた→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。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ります。

→「お知らせ」を受け取った人は、早めに受診を!

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等をあらためて学び、知り、実行する機会にしてほしいのです。

→勉強、運動、遊び、趣味…何をするにも“健康第一”!

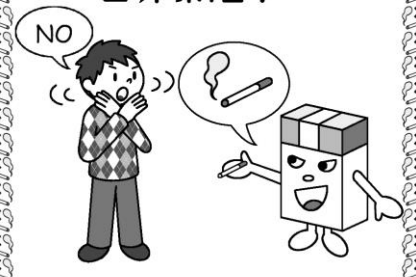
大切な人の命を守る「ゲートキーパー」とは

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。一人でも多くの方が、自殺を考えている人のサインに気づいて行動を起こしていくことで、大切な人の命を守ることにつながります。

ゲートキーパーの主な役割は、次の4つです。あなたにもできることがありますか?

気づく 家族や友だちなど周りの人の変化(いつもと違う様子)に気づいたら、声をかける	傾聴する 本人の気持ちを尊重し(否定せず)、話に耳を傾ける	つなぐ 必要な情報を伝えたり、専門家に相談するよう促す	見守る 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
---	---	---	---------------------------------------

5月31日 世界禁煙デー



5月31日は、WHO(世界保健機関)により定められた「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。

たばこを吸う日本人の割合は、昔に比べて減っています。しかし、国内では喫煙が原因で年に約13万人、まわりの人のたばこの煙を吸わされる「受動喫煙」で約1万5千人が亡くなるとの推計があります。WHOの報告書によると、たばこが原因で奪われる命は、世界で年間約800万人にのぼります。

たばこを吸わない人に比べて喫煙者は、肺がんや死リスクが女性で3.9倍、男性で4.8倍も高くなります。さらに、食道がんや肝臓がん、胃がん、脳卒中、心臓病など、さまざまな病気になりやすいことが、科学的に明らかになっています。

新型コロナウイルス感染症についても、たばこを吸う人は重症化したり、亡くなったりしやすいことが最新研究で示されています。

受動喫煙も大きな問題です。本人はたばこを吸わなくても、受動喫煙のある人は肺がんになるリスクが1.3倍になるという研究データが公表されています。こうした中、望まない受動喫煙をなくすことを目的とした改正健康増進法が2020年4月1日に全面施行され、多くの人が利用する施設等は、原則として屋内禁煙となりました。

みなさんには、喫煙が健康に与える悪影響について、よく知ってほしいです。そして、自分で判断をしたうえで、「大人になっても吸わない」という選択をしてもらえたらと思います。

■ たばこに含まれる三大有害物質

WANTED ニコチン ●特徴● 末梢血管を収縮させ、心拍数を増やし、血圧を上昇させる。強い依存性がある。	WANTED タール ●特徴● 多くの発がん物質を含む。	WANTED 一酸化炭素 ●特徴● 血液が運ぶ酸素の量を減少させる。動脈硬化が進みやすくなる。
---	--	---

このほかに
有害物質が
200種類以上



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、一酸化炭素で4.7倍といわれています。喫煙者だけでなく、喫煙者の周囲にいる人もたくさんの害を受けるといことです。