

# 保健だより 5月



愛知県立尾北高等学校 保健室

## タバコ についての素朴なギモン

### ●どんな害がある？

タバコに含まれている有害な化学物質はおよそ200種類。その代表的なものがニコチン（タバコがやめられなくなる、心臓に負担をかける）、タール（発がん物質が多く含まれている）、一酸化炭素（血液が酸素を運ぶ働きを妨げる、動脈硬化を促進する）です。



### ●どうしてやめられない？

有害物質「ニコチン」の依存性による害です。ある程度の期間にわたってタバコを吸っていると、血液中のニコチン濃度不足によって『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出ます。また、ニコチン濃度に関係なく、反射的に吸いたくなってしまうようになります。

### ●周りの人にも影響がある？

タバコの煙には、主流煙（吸い口から出る）・副流煙（火がついている先から出る）・呼出煙（吸った人がはき出す）があります。タバコを吸わない人でも、誰かがそばで吸っていれば自然に煙を吸い込んでしまいます。これを「受動喫煙」といいます。



## 暑さにカラダを慣らしておこう（暑熱順化）



### 暑熱順化（しょねつじゅんか）

徐々に暑さに体を順応させて、汗のかける体にする。暑熱順化の獲得には、数週間くらい必要。

### \*ウォーキング・ジョギング

ウォーキングは1回30分、ジョギングは1回15分、頻度は週5日程度。意識して少し汗をかくようにしましょう。

### \*入浴

湯船にお湯をはって入浴しましょう。十分な水分と適度な塩分を補給し、入浴して適度に汗をかくと良いでしょう。湯の温度が高めの場合には時間は短め、温度が低めの場合には少し長めの入浴がおススメです。入浴の頻度は2日に1回程度です。

この他にもサイクリング、筋トレ・ストレッチなど「**やや暑い環境**」で「**ややきつい**」と感じる運動を行ってみましょう。

## 保護者の方へ

### ～必ずご確認を！災害共済給付制度～

災害共済給付制度は、お子さんが学校生活（学校の管理下）でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

### 給付対象となる「学校の管理下」の範囲

1. 各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など特別活動中
2. 部活動、林間学校、臨海学校など学校の教育計画に基づく課外指導中
3. 業間休み、昼休み、始業前、放課後
4. 登校中、下校中
5. 学校外での授業、集合・解散場所への経路など
6. 学校の寄宿舎にあるとき



負傷（捻挫・骨折など）や疾病（熱中症など）では、原則的に初診から治療までの医療費総額が5,000円（本人負担分1,500円）以上の場合に給付対象となります。申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。詳細については担任または養護教諭にお問い合わせください。

### \* \* \* 保健室より \* \* \*

5月の下旬は、体力テスト、遠足、球技大会と行事が続きます。特に球技大会では、各自で熱中症予防にも注意しましょう。

## 自分でやろう！熱中症対策～球技大会に向けて～

- \*夜更かしせず、**睡眠をしっかりと**って参加しましょう！
- \*栄養バランスを考えて**三食しっかり食べ**ましょう！
- \*のどが乾いていなくても**水分の摂取を心がけ**ましょう！
- \*運動の**前・中・後**に水分をしっかりと摂りましょう！
- \*球技大会当日は、**水分を十分に準備**しておきましょう。
- \*休憩をこまめにとり、無理をしないようにしましょう！
- \***天気予報**や**熱中症情報**を気にかけてみましょう！