



5月ほけんだより





別府翔青高等学校保健室

ゴールデンウィークが明けてから、なんとなく体がだるくなっている人はいませんか？
4月の緊張感が緩み、5月は疲れが出やすい時期です。保健室にも、体調不良で来室する人が増えてきています。生活リズムを整えて、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

身体測定が終わりました！

4月27日に、身長・体重測定、視力検査、聴力検査(1、3年生対象)を行いました。身長・体重はバランス良く成長していましたか？視力検査でC、Dがあった人は、眼科を受診して、コンタクトレンズかメガネで矯正してください。視力が悪いままでは、勉強や運動を行う際に支障が出てきます。

👁️ 視力のA B C D 👁️

 A <p><視力 1.0 以上> よく見えています。勉強や運動をするのに十分な視力です。</p>	<p><視力 0.9~0.7> 視力が低下してきています。注意してください。</p>  B
 C <p><視力 0.6~0.3> 黒板の文字が見えにくくなっています。眼科の受診をおすすめします。</p>	<p><視力 0.3 未満> 日常生活で困ることが多くなります。必ず眼科を受診してください。</p>  D

5月31日は世界禁煙デー

今年の
テーマ

～ 2020年、受動喫煙のない社会を目指して～

5月31日は世界禁煙デーです。世界保健機構（WHO）は、平成元年に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ました。喫煙が健康に与える影響は大きい上に、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえると、喫煙は個人の嗜好にとどまらない問題となってきました。



危険！受動喫煙

受動喫煙とは、喫煙者が自ら吸う喫煙でなく、意図せずタバコの煙に汚染された空気を吸い込むことです。厚生労働省の調査によると、受動喫煙が原因で死亡する人は、年間約1万5000人に上ると報告されており、健康影響は深刻です。受動喫煙は、肺がん、脳卒中、虚血性心疾患等を引き起こすことが指摘されています。

<<タバコの三大有害物質>>

タール	ニコチン	一酸化炭素
多くの発がん性物質を含む。肺や口腔内に付着し、口臭の原因となる。	強い依存性がある。末梢血管を収縮させ、血圧を上昇させる。	血液が運ぶ酸素の量を減少させる。学習能力の低下にもつながる。

