



疾病の早期治療をしよう！！

## 健康診断が続いています！！

- ・耳鼻科検診
- ・心電図検査
- ・検尿

それぞれ、受診の必要な人たちに「治療のお知らせ」プリントを配布しています。

視力検査

結果がC (0.3~0.7) あるいはD (0.3以下) の人たちに「治療のお知らせ」プリントを配布しています。両眼だけではなく、片眼だけがCあるいはDの人達にも配付されますので「悪いのは片眼だけだから…」と放置せず、必ず、専門医を受診してください。



健康診断の結果で「治療のお知らせ」を受け取った人は、早めに受診し、治療が終わり次第、「治療のお知らせ」を保健室へ提出してください。

\*内科(貧血検査含む)・歯科検診についても終わり次第、受診の必要な人たちに「治療のお知らせ」プリントを配布します。

## 「5月病」ってなんだろう？

この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名(医学用語)ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにして現れやすい・・・そんな理由から、こう呼ばれているようです。

- 身体的な症状…頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
  - 精神的な症状…やる気がない、イライラする、不安や焦りを感じる など
- これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体を癒すようにするといいですね。



## たばこ…ホントに吸いたい??

5月31日は「世界禁煙デー」。日本で20歳未満の喫煙が法律で禁じられているのはみなさんもお存じのとおりです。しかし、それでもたばこを吸ってしまう人がいる一残念ながら、これも事実です。では、どうして吸ってしまうのでしょうか？

何となく  
かっこいい



やせられるって聞いた

友だちにすすめられた

でも、たばこにはたくさんのデメリットがあることを、まず知っておいてほしいのです。

- ⚠ がんや心臓病などさまざまな病気の原因になる
- ⚠ 周りの人の健康にも害がある(呼出煙・副流煙)

- ⚠ たばこ代や病気の治療費などのお金がかかる
- ⚠ 依存性によって、やめたくてもやめられなくなる

さらに、喫煙を始めた時期が早いほど、がんなどの病気にかかるリスクやニコチンへの依存度が高くなるといわれています。

健康増進法の施行など、近年はとくに、社会的にも禁煙・分煙の動きは高まっています。たばこを吸ってもいいことはありません。かっこよく見えるのは作られたイメージ、吸うとやせるのは食欲がなくなったり、胃腸を悪くするためです。こうした知識をもっていれば、もし親しい人にすすめられても断りやすいのではないのでしょうか。「いま吸わない」だけでなく、「ずっと吸わない」ことをぜひ心がけてほしいと思います。



# マスクと熱中症

1. マスクは正しくつけないと効果なし!  
マスクは"正しく"着用することで、その効果を発揮します。  
暑"から"といって鼻を出したり、アゴまで下げたりしている。マスクの意味がありません。  
冷感マスクや薄い不織布マスクで暑さ対策をして正しくマスクを着用しましょう。

3. マスクが熱中症の引きかげには?  
マスクをしていると、口元の温度は上がります。更に水分不足や運動による体温上昇、発汗などから熱中症のリスクが高まります。  
熱中症は対策が遅れると、後遺症が残ることもあります。  
周りで"トカ"がいなるとき、熱中症で"倒れたら"トカがいなときはマスクをはずす等の工夫をして、夏をのりきりましょう!

参考文献: xディカルノート  
担当: 3-3 保健委員 女子

2. 熱中症は夏じゃなくてもなる!?  
熱中症は"高温"や"多湿"の状況において発症しやすい病気で、  
つまり、夏の2つさえあえばいつでもどこでも熱中症になりうるのです。  
更に、マスクをしていると自然と水分補給をする頻度が"増"になってしまいます。  
今年はおより一層、気を付けて過ごしましょう。

正しいマスクのつけ方と  
熱中症対策で  
楽しい高校生活を!



イラスト: I-5HM