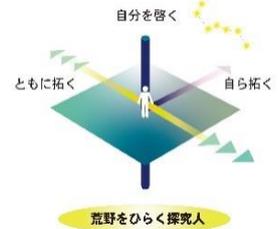


ひまけんだより5月

第2号 令和5年5月22日
岐阜北高等学校 保健室

5月の健康・環境目標

- ①疾病の予防と早期治療に心掛けよう
- ②ごみの分別について意識しよう



新学期が始まって約2か月が経ち、新学年やクラスには慣れてきた頃だと思います。新しい環境になり、体と心に疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。焦らず自分のペースで進んでいきましょう。

健康診断で「要受診」といわれた人へ

受診を勧められた人は早めに医療機関に行きましょう。「異常なし」という結果を確認することも大事なことです。既に受診済で、受診報告書を提出していない人は保健室へ提出してください。



⚠️ 急な暑さ、熱中症対策をしてください！

こまめな水分補給

喉の渴きを感じる前に水分補給をしましょう。



通気性の良い服

衣服で調整をしましょう。



帽子をかぶる

帽子で直射日光を避けましょう。



タオルで汗を拭く

汗拭き用のタオルを持参しましょう。



地球にやさしい学校を目指そう！

★校内の自動販売機で購入したものは、設置してあるごみ箱に捨てましょう。

- *缶・ビン・ペットボトル等、きちんと分別して捨てるようにしてください。
- *ペットボトルの中身は洗って、ラベルは剥がしてください。
- *このごみ箱に缶・ビン・ペットボトル以外のごみは捨てない。

★教室のリサイクルボックスを利用しましょう。

- *リサイクルできるプリント類、冊子を入れ、溜まったら紐で縛ってごみ集積所に持って行ってください。
- *A4 サイズより大きいサイズの紙は折ってから入れてください。

マナーを守り、皆さんで、より良い岐阜北高校にしましょう！

一生「たばこを吸わない」

という選択をする

3つの理由

5月31日は世界禁煙デー

5月31日は、世界保健機構（WHO）が定めた世界禁煙デー。「たばこを吸わないことが普通」という社会を目指して、さまざまな活動が行われています。

あなたにも「たばこを吸わない」という選択をしてほしい！ その理由は…

1 たばこを吸うと寿命が短くなる

20歳よりも前にたばこを吸い始めると、男性は8年、女性は10年、寿命が短くなることがわかっています！
命を削りながら、それでもたばこを吸いますか？
たばこは体のさまざまな部位のがんの原因になります。
脳疾患や糖尿病、歯周病などの原因にもなります。



2 あなたの大切な人の健康にも影響が

家族の中に一人でもたばこを吸っている人がいると、家族全員の健康にわるい影響が…。
夫がたばこを吸っていると、妻は肺がんのリスクが1.3倍になるという研究も！
たばこの臭いがすると感じたら、もう有害物質が体内に入っているのです。



3 たばこが原因で社会全体が大損失

たばこの害は日本社会全体の損失にもなります。いちばん大きいのはたばこが原因と考えられる病気の医療費。その額、1年間でなんと1兆6900億円！ そのほか、たばこが原因の介護費・火事などを合わせるとなんと2兆500億円もの損失に。



やめたくてもやめられないあなたへ



すでにたばこを吸っていて、「やめたくてもやめられない」というあなた。やめられないのは、「ニコチン依存症」という病気になっているからです。一人ではやめられないかもしれません。勇気をもって身近な大人に相談してみましょう。