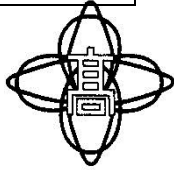


教室掲示用



保健だより

2015年6月 日No.2 鳥取県立青谷高等学校 保健室

熱中症に気をつけよう！



5月下旬より熱中症警報の発令が始まりました。

熱中症警報とは、鳥取県で1地点でも、その日の最高気温が30℃以上となると予想された場合に、発令されます。

学校での熱中症は、ほとんどがスポーツ活動によるもので、それほど高くない気温でも、湿度が高かったり、急に暑くなり暑さに体が慣れてない時などに多く発生します。気温が急に高くなり暑さに慣れていない今の時期は、特に注意が必要です。

☆熱中症の初期症状

- ・めまい ・立ちくらみ ・筋肉のけいれん(こむら返り)
- ・大量の発汗 ・吐き気 ・体のだるさ ・頭痛 etc...



◎このような症状がある場合には、早めに日陰などの涼しい場所で休養を取り、水分補給をしましょう。必要に応じて救急車を呼びましょう。(119番)



2年次生に助けてもらいました。

先月、学校農園近くの農園でおじいさんが倒れておられたのを、2年次生徒が発見。熱中症によるものと思い、先生に連絡し救急車を要請。救急車到着まで冷却や補水など手際よく対応してくれました。おじいさんは、救急車到着後無事病院搬送されました。

☆熱中症対策

- ・こまめに水分補給をする。のどが渇く前に飲む。
- ・服装は軽装にし、下着は吸湿性・通気性のよいものにする。
- ・生活リズムに気をつけて体調を整えておく。
(睡眠不足、食事の欠食等に注意)



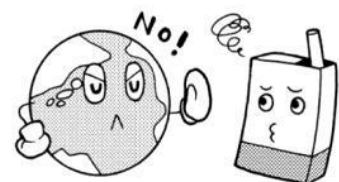
世界禁煙デーって知ってる？

5月31日は世界禁煙デー

世界保健機構(WHO)が制定した国際デーのひとつ。

喫煙者に対してタバコを控えるよう呼びかけるとともに、各国の政府・自治体・諸機関・個人には喫煙と健康問題の認識を深め、適切な対策を実践するよう求める日です。

ちなみに厚生労働省でも、この日から1週間を「禁煙週間」と定め、禁煙の普及・啓発につとめています。



5/31は世界禁煙デー

©少年写真新聞社2010



もし、この世にタバコがなければ、どれくらいの命が救われるのでしょうか？

日本では、能動喫煙※1で年間約13万人、受動喫煙※2で年間6,800人の方が、タバコを原因とする病気により亡くなっていると推計されています。

※1 能動喫煙…喫煙者がタバコを吸うこと

※2 受動喫煙…喫煙者の周りの人がタバコの煙を吸うこと

タバコに含まれる主な有害物質	
ニコチン	ごきぶり殺虫剤の成分
アンモニア	し尿
ホルムアルデヒド	塗料、シックハウスの原因
トルエン	工業溶剤、シンナーの成分
ベンゼン	消毒殺虫剤の成分
フェノール	ガソリンの成分
シアン化水素	殺鼠剤
カドミウム	電池
一酸化水素	車の排気ガス
ダイオキシン	ゴミ焼却煙

タバコの煙には4000種以上の化学物質が含まれ、そのうち、有害物質は200種以上、発がん物質は約40種あることが分かっています

成長期にある未成年者のからだは、大人以上にタバコの害をうけやすいため、がんや心臓病などの深刻な健康障害が生じやすく、死亡率も高くなります。また、喫煙を開始する年齢が早いほどニコチン依存になりやすく、やめたいと思っても容易にはやめられなくなってしまいます。このように、タバコは大人以上に未成年者にとって“百害あって一利なし”なのです。