

保健だより

多治見西高校・附属中学校 5月号 (5/8)

5月になりました。新年度が始まって1か月が経ちましたが、新しい環境や生活習慣には慣れてきましたか？5月は、暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。特に、身体が暑さに慣れておらず、疲れが溜まり始めている今の時期は、熱中症に注意が必要です。水分補給をしていなかったり、睡眠不足の状態であったりすると、体調を崩しやすくなります。休む時はしっかり休んで、疲れを溜めないようにしましょう。

今後の健康診断日程



検診内容	日にち	対象者
検尿	5月12日(金)	前回までに未提出者
眼科検診	5月22日(月) 23日(火)	1-1～1-7 中学・1-9・1-10・2-10・3-10
内科検診	5月17日(水) 6月14日(水) 15日(木) 21日(水) 22日(木)	中学 1-1・2-1・2-6～2-9・3-1～3-3 1-2～1-7 3-4～3-10 1-9・1-10・2-2～2-5・2-10
歯科検診	5月24日(水) 6月21日(水) 7月6日(木)	高1・3-3～3-6 中学 高2・3-1・3-2・3-7～3-10

健康診断まだまだ続きます



熱中症

が増えます



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

🚫 タバコのない国を目指して

せかい
世界
禁煙
デー

5月31日は



2022年12月13日 ニュージーランド議会

「2009年以降に生まれた子どもが、生涯にわたって紙巻タバコを購入できなくする」という厳しい法案が可決された。

違反して売った人や譲った人には、罰金が科される。

国家レベルでのたばこ販売禁止は世界初。



なぜ、ここまで厳しくタバコを禁止するのか…？

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。



加熱式タバコも同じ

加熱式たばこの煙には、ニコチンや発がん性物質などの有害な物質が含まれています。

パッケージにも「加熱式たばこの煙（蒸気）は、発がん性物質や、依存性のあるニコチンが含まれるなど、あなたの健康への悪影響が否定できません。」「加熱式たばこの煙（蒸気）は、周りの人の健康への悪影響が否定できません。健康増進法で禁じられている場所では喫煙できません。」と書かれています。