

ほけんだより



平成30年5月発行
 熊本県立翔陽高等学校
 保健委員会
 岩崎 美由 五嶋 遙香
 岩下 麻衣 坂本 亜友
 清田 和沙 小池 花奈
 中村 銀太 原口 新大

もうすぐ体育大会!!

心に残るベストパフォーマンス
 をするために・・・☆

高校生活の中でも、思い出に残る大きな行事です。すてきな思い出をつくるためにも、けがや病気をしないようにすることが大切です。次のミッションをクリアして、自分の健康をしっかり管理していきましょう!

□ ミッション1. しっかり睡眠をとる

人は寝ている間に、体の修復をします。睡眠が足りないと活動をするのは、車をメンテナンスしないまま走り続けるのと同じこと。6時間以上は睡眠をとりましょう!



□ ミッション2. 朝食をしっかり食べる

午前中の活動のエネルギー源は、朝食です。暑い日差しの中の練習もあります。エネルギー切れで倒れないように、必ず食べましょう!



□ ミッション3. 水分補給はこまめにとる

「のどが渴いた」と思った時には、すでに体の中の水分が足りていない状態です! 自分で水筒を準備して、熱中症を予防しましょう。



□ ミッション4. 日焼け対策を忘れない

日焼けした肌は軽いやけどと同じ状態になっています。炎症が起きているので、冷やして火照りをとることで炎症の進行を防ぐ必要があります。そのままにしておくとも腫れることもあるので、まずはとにかく冷やしましょう。



□ ミッション5. 手足の爪を切る

爪が伸びていると、ひかかき爪が剥けたりなどのけがにつながる場合があります。また、周りの人を傷つけてしまうこともあります。短く切っておきましょう!



□ ミッション6. 早めに治療する

体調が悪かったり、けがをしている人は、早めに病院へ行き、体を万全な状態に整えましょう!



虫によるトラブルに注意しよう!!

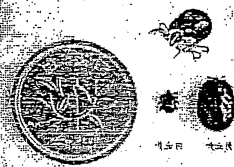
これから夏にかけて、虫たちが活動にはたらく時期になります。自然と触れ合う機会が増えると思うので、気をつけましょう! ⚠️

～ ♪ 翔陽でも出会う可能性のある虫たち ♪ ～

マダニ

皮膚に口器を差し込み、セメントのような物質によりしっかり固着する。吸着されても痛くもかゆくもないので、なかなか気付かない。

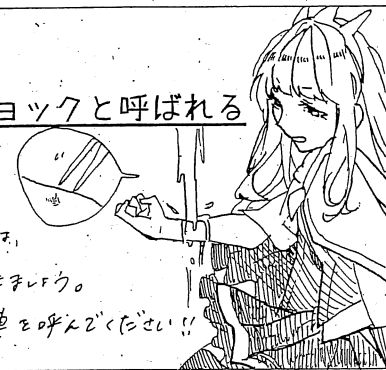
マダニは人の皮膚をかんで血を吸います。その際に、様々な感染症を媒介します。無理に引き抜こうとすると、マダニの口器が体内に入る可能性がある。発見したらすぐに皮膚科を受診しましょう!!



ハチ

一度刺されると、次に刺されたらアナフィラキシーショックと呼ばれるショック症状を引き起こす可能性がある。

すぐに傷口を流水でよく洗い、ハチの針が皮膚に残っている場合は、先の細いピンセットなどで取り除き、患部を冷やしながら病院に行きましょう。呼吸困難、めまい、意識障害等の症状があらわれた場合は、すぐに救急車を呼んでください!!



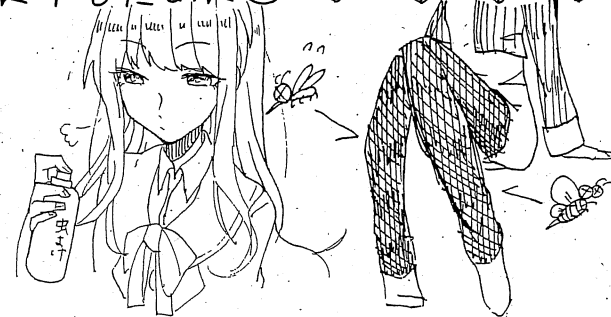
毛虫

小さな赤い発疹ができて、ピリピリとした痛みが生じた後、強いかゆみが出る。

ハチは一度に数箇所を刺す上、針が服を通り抜けて刺さることもあります。皮膚についたら、流水で時間をかけて洗い流し、衣服についたら、ガムテープなどで優しく丁寧に除去しましょう!!

♡♡♡♡♡ ◎刺されないようにするために◎ ♡♡♡♡♡

虫の多いところへ行くときは、虫除けスプレーをしたり、長袖長ズボンで着用して刺さらないようにすることが一番です。このからの季節の思い出を楽しいものにするために、『もしものとき...』への備えをして出かけましょう!



麻しんの予防接種は受けていますか??

麻しんは、麻しんウイルスによって空気感染する感染症です。

非常に感染しやすい病気で、免疫を持たない人が感染すると、ほぼ100%発症します。

麻しんは、手洗いやマスクでは防げません!!

予防接種(MRワクチン)で予防するしかない!!

2018年3月23日、沖縄県内で麻しん(はしか)と診断されたと報告があり、その後日本国内で感染拡大が懸念されています。発熱・発疹などの症状が出た場合は、必ず受診前に医療機関に電話で相談し、指示に従ってください。

<麻しんの特徴>

- 最初は、発熱や咳、鼻水などのがせ"症状"が現れる。
 - 3~4日で一時熱が下がる。
 - その後高熱が出て、口の中に小さい白いポツポツ(コブシク斑)ができる。
 - 全身に赤いポツポツができ、高熱が数日間続く。
 - 合併症: 気管支炎、肺炎、中耳炎、脳炎などを合併することがあります。
- 予防接種を受けずに、麻しんにかかった人は数千人に1人の割合で"死亡"することがあります。

とにかく、麻しんは感染力がきわめて強い!!!

麻しんの免疫がない集団に
1人の発症者がいたとすると、12~14人の人が
感染するとされています。(インフルエンザでは1~2人)

確認しよう!!

予防接種(MRワクチン)は、第1期(1歳~2歳未満)と第2期(5~7歳未満)に
1回ずつ、合計2回接種する必要があります! 自分は2回接種済みか確認しましょう。
予防接種をちゃんと受けていない人は、医療機関で接種することをお勧めします。

他の人にうつさないためにも

麻しんは感染力が強い病気です。
免疫を持たない乳児や妊婦が麻しんにかかると、重症化したり、流産や早産になることがあります。周りにいる人にうつさないようにするためにも、予防接種を受け、麻しんにかからないようにしましょう。

5月31日は世界禁煙デー

WHO(世界保健機関)は"World No Tobacco Day"と定め、日本もたばこの煙のない社会をつくらうと奮闘中です。

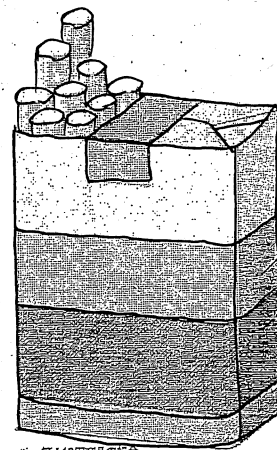
タバコの害

タバコも吸うと、毛細血管が収縮し、めまい、せき、心臓への負担などばかり起こり、運動能力や、考える力など状態を下します。さらに長期間吸い続けることで、肺がんや、さまざまな病気にかかりやすくなります。



Q. たばこ吸わなかったら何買える? ..

(1箱 440円商品の場合)



<内訳>
 ● 国たばこ税: 106.04円(24.1%)
 ● 地方たばこ税: 122.44円(27.8%)
 道府県たばこ税: 17.20円(3.9%)
 市町村たばこ税: 105.24円(23.9%)
 ● たばこ特別税: 16.40円(3.7%)
 ● 消費税: 32.59円(7.4%)
 たばこの税別総計: 277.47円/箱 (63.1%)

1日たばこ1箱(20本入り)吸うとすれば、
1ヶ月で440円×30日分=13,200円
1年間で13,200円×12ヶ月分=158,400円
10年間吸っている人は、1,584,000円
たばこにお金を使っている...

さあ、たばこを吸わなければ何が買えるでしょう?

