

保健だより 5月号

茨城県立境高等学校

ツツジやバラが美しく咲く季節になりましたね。新年度が始まって1ヶ月が経ちました。新しい環境に慣れようとして疲れが溜まっている頃です。外の空気をたくさん吸ってリフレッシュしましょう。

歯を大切に

今月、歯科検診があります。普段から正しいブラッシングを心掛けてください。虫歯は減少傾向ですが、歯肉炎は減っていません。歯と歯肉の間も丁寧に磨きましょう。歯肉炎が悪化すると歯を支えている骨がなくなり、歯が抜け落ちてしまいます。口の中の細菌が増殖すると、口内の毛細血管から全身に広がり、認知症や糖尿病など様々な病気を悪化させるということがわかっています。毎日正しく磨き、デンタルフロスも使用していきましょう。年1回は歯科医院で歯石除去などのケアをしてもらってください。

5月31日「世界禁煙デー」

タバコには、5300種類以上の化学物質・70種類の発がん性物質が含まれています。

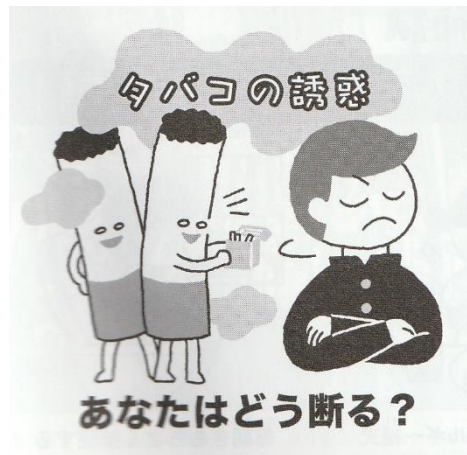
肺から吸い込まれた後は血液によって全身に運ばれるので、肺だけでなく全身のがんの発症率を上げます。紙巻タバコも加熱式タバコも、同様に健康被害があります。

タバコを吸うことで、「うつ」になるリスクは2.25倍。受動喫煙でも1.92倍とされています。ニコチン摂取でドーパミンが強制的に分泌されることを繰り返していると、普段の刺激ではドーパミンがでにくくなり「よろこび神経の機能低下」に陥ります。

「よろこび」を感じにくくなり、タバコを吸ったときだけドーパミンがでてちょっと幸せを感じられるという状態になります。脳の機能が低下してしまいタバコに依存していきます。

禁煙しても数ヶ月でまた喫煙者になってしまうケースも多いそうです。タバコには、体の依存と心の依存があり、体の依存だけを治療しても再喫煙してしまうそうです。「タバコはあらゆるストレスに効く」などの間違った認識を、「タバコのせいで脳の機能が低下してストレスが多かった」と理解できるよう、心も一緒にケアしていく療法が効果をあげています。

依存症の行動をストップできれば、ドーパミン神経が回復し、安らぎ・幸せ・ストレス対処力の回復が見込めます。自尊感情や人間関係も回復し、依存症から解放された、安らかで明るい生活を取り戻せる療法があります。



暑熱順化

熱中症予防には、この時期から暑熱順化しておくことが大切です。暑さに慣れて、塩分を失う汗ではなく、体を冷やすサラサラの汗をかけるようにしておく必要があります。軽い運動や入浴などで、汗をかけるようにしておきましょう。

地震に備えよう

首都直下地震や南海トラフ地震は、いつ起きてもおかしくないと想定されています。茨城県の地震はM7.3に達することも算出されています。

被災したことを想定して、日頃から備えておくことが大切です。

【災害に備えて、準備すること】

- 避難場所・避難経路の確認
- 家族との連絡手段を決めておく
- 室内の安全対策をしておく（ガラス飛散防止・棚などの転倒防止など）
- 漏電遮断機や感震ブレーカーの設置、火災報知器の動作・耐用年数・電池残量の確認
- 水・食料の備蓄
- 簡易トイレの準備
- 懐中電灯、携帯ラジオ、モバイル充電器の準備
- 非常持ち出しバックの準備



スクールカウンセラー

今年度の本校の担当は【村上めぐみ】先生です。水曜日5・6時間目・放課後にカウンセリングを受けることができます。何か悩み事がある人はもちろん、話したいことがある、もやもやしているので話して自分の気持ちを整理したい、心理学について質問してみたい、など、気軽に申し出てください。担任の先生、家庭科の見川先生・保健室の中井に予約を取りたいと伝えてくださいね。

スポーツ振興センター

みなさんが学校でけがをした際に、医療費請求ができます。請求手続きは、ケガをしてから2年以内にしなければ時効になり、請求しても医療費がもらなくなってしまいます。医療機関を受診した後は、請求手続きを先送りしないようにご注意ください。請求に必要な用紙は保健室に取りりに来て下さいね。