

ほけんだより 7月

台風が2回もやってきた6月が過ぎて、いよいよ梅雨明けして、夏本番です！

気温の高い外での活動で熱中症になったり、外と室内の気温差などから体調を崩しやすくなります。

暑い夏を乗り切れるように、こまめな水分補給と、十分な睡眠・休養を取って、体調管理に気をつけましょう。

ほけん目標

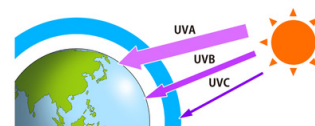
◇夏を元気に過ごそう

◇飲酒、喫煙の害について学ぼう

しがいせん けんこう 紫外線と健康

●紫外線ってなに？

- ・太陽の光に含まれる電磁波で目に見えない
- ・日焼けなどを起こす

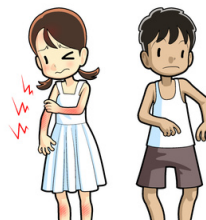


●紫外線が強いとき

- ・1日の中では午前10時ごろ～午後2時ごろ
- ・1年では4月ごろ～9月ごろ

●日焼けの種類

- ・サンバーン：皮膚が赤くなり、やけどのようにヒリヒリしたり、水ぶくれができたりする
- ・サンタン：皮膚が黒くなる



●日焼けの防ぎ方

- ・長そで・長ズボン
- ・帽子をかぶる、日傘を利用する
- ・衣服の色は黒いほうが光を通しにくい
- ・日焼け止めを塗る（SPFの数値、PAの+表示をよく確認する）



WBGTを知っていますか？

WBGTについて、知っていますか？ WBGTとは、暑さ指数

のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温35℃以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止」「気温31℃以上～35℃未満、WBGT28以上～31未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

相談室には、毎週、皆さんのお話を聞いてくれる専門家が来校します。※来校予定日は変更になることもあります。事前予約を保健室まで。

【悩み事（人間関係、勉強、進路など）】

・スクールカウンセラー（里穂先生）：7/3・10・16の午前

・南城市 教育相談員（さや華先生）：7/7・14の午前
7/3・17の午後

【悩み事（家庭や福祉の公的サービスなど）】

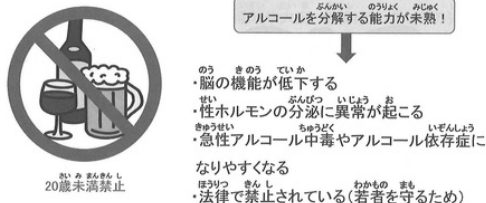
・スクールソーシャルワーカー（美佐江先生）：7/3・10・17の午前
7/6・13の午後

お酒・たばこ・薬物とその害



成人年齢が18歳に引き下げられましたが、お酒やたばこはこれまで通り20歳未満は法律で禁止されています。お酒やたばこは「ゲートウェイ・ドラッグ」とも言われ、最初の入口（ゲートウェイ）の薬物となって、より危険な薬物の使用へと進んでしまうことがあります。今回は、お酒・たばこ・薬物が体にどんな害や影響を及ぼすのかを見ていきましょう。

20歳未満の若者がお酒を飲んではいけない理由



20歳未満の若者はアルコールを分解する能力が未熟なため、記憶力などの脳の機能が低下したり、性ホルモンの分泌に異常が起こって体の成長を妨げたり、急性アルコール中毒にもなりやすくなります。また、飲酒開始年齢が早いほどアルコール依存症にもなりやすくなります。こうした様々な悪影響から若者を守るため、お酒は法律でも禁止されているのです。

お酒・たばこ・薬物の害と若者

《お酒（アルコール）の害と若者》

20歳未満の若者では、お酒に含まれるアルコールを分解する能力がまだ未熟です。そのため、急性アルコール中毒や脳の機能低下、性ホルモンの分泌の異常など、様々な悪影響を受けやすくなります。



《たばこの害と若者》

たばこの有害物質の1つであるニコチンは、たばこがやめられなくなる原因物質です。たばこは、吸い始める年齢が早いほど健康被害が大きくなり、ニコチン依存も強くなるとわれています。



《薬物の害と若者》

覚醒剤や大麻、危険ドラッグなどの違法な薬物を乱用すると、脳や内臓が深刻なダメージを受けます。最近では若者の大麻の乱用や市販薬のオーバードーズ（決められた量を超えて飲む）が問題になっています。



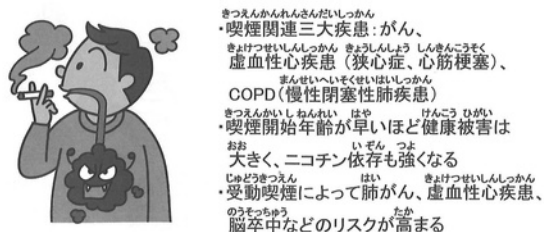
たばこの三大有害物質

- ・ニコチン：たばこがやめられなくなる原因物質で、けつえき なが わる 血液の流れも悪くする
- ・タール：いわゆるヤニで、多くの発がん性物質がふくまれている
- ・一酸化炭素：血液が酸素を運ぶのを阻害し、酸欠状態を引き起こす



次は、たばこの害についてです。たばこの煙に含まれるニコチン、タール、一酸化炭素は、三大有害物質と言われています。ニコチンはタバコがやめられなくなる原因物質で、血管を収縮させ血液の流れを悪くします。タールはいわゆるヤニで、発がん性物質が多く含まれています。一酸化炭素は血液が酸素を運ぶのを阻害して、酸欠状態を引き起こします。

たばこによる体への様々な影響



たばこによって様々な病気を引き起こしやすくなりますが、特にがん、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）、COPD（慢性閉塞性肺疾患）は喫煙関連三大疾患と呼ばれています。そして、喫煙開始年齢が早いほど健康被害は大きく、ニコチン依存も強くなります。非喫煙者も、受動喫煙によって肺がん、虚血性心疾患、脳卒中などのリスクが高まると言われています。

違法な薬物の乱用

- ・主に覚醒剤や大麻、危険ドラッグなどの違法な薬物が乱用されている
- ・乱用すると脳や内臓に深刻なダメージを与える
- ・やめたくてもやめられなくなったり、量が増えていったりする



いっかい しやう らんよう
一回でも使用すれば「乱用」！

次は薬物の乱用についてです。主に覚醒剤や大麻、危険ドラッグなどの違法な薬物が乱用されており、これらは脳や内臓に深刻なダメージを与えます。また、やめたくてもやめられなくなったり（依存性）、量が増えていったりして（耐性）、心も体もボロボロになってしまいます。ちなみに、こうした薬物を一回でも使用すれば「乱用」にあたります。

若者に広がる薬物乱用



若者に大麻の乱用が増えています。ネット上にある「大麻は安全」「体への悪影響はない」といった間違った情報に惑わされているのかもしれませんが、若者の脳に与える影響は大きく有害です。また、医薬品（市販薬）を、決められた量を超えてたくさん飲んでしまうことをオーバードーズと言いますが、これも乱用にあたり、大変危険な行為です。

危険な誘いへの対応



お酒もたばこも薬物も、成長期にある若者には特に大きな悪影響があります。もし誘われても、「自分はやらない」「興味が無い」などとはっきり、きっぱり断りましょう。どうしても断れないときは、「用があるから」とその場から逃げるのもひとつの手段です。また、困ったときには信頼できる大人に相談することも大切です。