

保健だより

一宮北高校保健室 5月

◆5月30日 ごみゼロの日

5月30日は「5(ご)」「3(み)」「0(ゼロ)」で『ごみゼロの日』です。缶やビン、ペットボトル、ビニール袋、段ボール・・・私たちは生活の中でさまざまなものを消費し、たくさんのごみを出しています。環境を守るためにも、普段からごみを減らす工夫をしていきたいものです。ポイントはこの3つです。

- Reduce(リデュース)→使用済みのものがごみになることが少なくなるように、製造・加工・販売すること
- Reuse(リユース)→使用済みになっても、もう一度使えるものはごみとして廃棄せず、再使用すること
- Recycle(リサイクル)→再使用ができない、または再使用後に廃棄されたものでも、資源として再生利用すること

買い物用のバッグを使ったり、着なくなった服は誰かにあげる・ゆずる・・・ちょっとしたことで、みんなでやれば大きな効果がありますね。

◆予防接種はお済みですか？ 麻しん(はしか)にご注意ください。

●病原体 麻しんウイルス (measles virus)

●感染経路 空気感染、飛沫感染、接触感染

●感染力 **非常に強い**

※免疫のない集団で、**1人から12~14人が感染(インフルエンザは1~2人)**

●症状 潜伏期間は約10~12日

カタル症状(上気道炎症状、結膜炎症状)、コプリック斑(頬粘膜にできる白い斑点)、特徴的な発疹

※カタル期(発疹出現前)が最も感染力が強い

●予防法 **ワクチン接種が唯一の予防方法**

手洗いやマスクのみでは予防ができない

●MR ワクチンとは

MR ワクチン=麻しん風しん混合ワクチン

麻しん (measles) の **M**、風しん (rubella) の **R** を取って、

MR ワクチンと呼ばれている。生ワクチン。

●抗体検査 麻しんの抗体があるかどうか血液検査でわかる

●治療法 有効な治療法はない

●症状が出た場合の対応について

発熱、発疹等の症状から「麻しん」が疑われる場合は、必ずマスクを着用し、事前に医療機関に「麻しんかもしれない」ことを連絡の上、速やかに受診してください。(受診の際は、公共交通機関等の利用を避けてください。)



◆5月31日 世界禁煙デー

お答えします!

タバコのギモン Q&A

Q どんな害がある?



A タバコに含まれている化学物質4000種類以上のうち、有害とされているのはおよそ200種類。その代表的なものが「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」です。
ニコチン：タバコがやめられなくなる、血管を収縮させる、心臓に負担をかける
タール：発がん物質が多く含まれている
一酸化炭素：血液が酸素を運ぶ働きを妨げる、動脈硬化を促進する



Q どうしてやめられない?



A タバコを続けて吸っていると、いったんやめたとき『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出るようになります。有害物質のひとつ「ニコチン」がもつ依存性による害です。また、状況を問わず、反射的に吸いたくなってしまふ(心理的依存)ことも起こるようになります。



Q 周りの人にも悪影響が?



A タバコの煙には主流煙(吸い口から出る)と副流煙(火がついている先から出る)があります。副流煙はタバコを吸わない人であっても、誰かがそばで吸っていれば自然に吸い込んでしまいます。これを「受動喫煙」といいます。さらに、ニコチンやタールなどの有害物質は、副流煙により多く含まれているのです。



Q 少しだったら大丈夫?



A とくにニコチンやタールが軽いタバコは、「それほど影響はない」「すぐやめられそう」と考えがちですが、もし、それで満足できなかったら...? また、喫煙習慣のある人がそれまでより軽いタバコに変えても、体が慣れてしまっていて、かえって吸う本数が増えてしまうということもあるのです。



⚠ 日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。これは、成長段階においては特にタバコの害が影響しやすいことが主な理由のひとつです。また、タバコは、『ゲートウェイドラッグ』と呼ばれ、さらに依存性が高く有害な薬物に手を出すきっかけになる可能性も指摘されています。