

新学期が始まって1か月、新しい生活には慣れてきましたか？5月になり、動くとき少し汗ばむような日もでてきました。まだ身体が暑さに慣れていない上、新学期の疲れも出てくるタイミング・・・じつは熱中症にもなりやすい時期です。水分補給をこまめに行い、ぐっすり眠れる環境を整え、朝ご飯を食べ、生活リズムを整えましょう。今月から県高校総体が始まりますね。3年次生の中には、最後の試合になる人もいるでしょう。仲間との思い出ができるように、体調万全で挑みましょう。応援しています！

## 健康診断 まだまだ 続きます

医療機関の受診が必要な人に、結果のお知らせを渡します。医療機関を受診することで、早期発見・早期治療によって、自分の身体を守ることができます。結果のお知らせを受け取った際は、速やかに医療機関の受診をおすすめします。

＝検診＝	＝日程＝	＝対象者＝
内科検診	5月1日(木)	201・206・305
尿検査②	5月9日(金)	未提出者＋再検査該当者
眼科検診	5月19日(月)	1年次＋2・3年次希望者
内科検診	5月20日(火)	104・301・302
尿検査③	5月22日(木)	未提出者＋再検査該当者
内科検診	5月22日(木)	204・207
内科検診	6月3日(火)	306・307

## 食中毒の予防の基礎知識

「食中毒」は、年間を通して発生しています。腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に起こることはありませんか？その原因の一つとして、疑われるものが「食中毒」です。「食中毒」は、飲食店だけでなく、家庭の食事でも発生しています。予防の原則を知って、「食中毒」を防ぎましょう。

HP  
「厚生労働省」  
↓



### 細菌による食中毒〈腸管出血性大腸菌（O157、O111など）、カンピロバクター、サルモネラ属菌など〉

- 細菌は食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こす。
- 夏場（6～8月）に多く発生する。
- 室温（約20℃）で活発に増殖し、体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速い。湿気も好むため、梅雨時には、細菌による食中毒が増える。

#### ～ 細菌性食中毒 予防の3原則 ～

- ①細菌を食べ物に「つけない」
- ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」



### ウイルスによる食中毒〈ノロウイルスなど〉

- ウイルスは低温や乾燥した環境の中で長く生存し、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こす。
- 冬場（11～3月）に多く発生する。
- 調理者から食品を介して感染する場合が多い。二枚貝に潜んでいることもある。ノロウイルスによる食中毒は、大規模化することが多く、特に注意が必要である。

#### ～ ウイルス性食中毒 予防の4原則 ～

- ①ウイルスを調理場内に「持ち込まない」
- ②食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」
- ③食べ物にウイルスを「つけない」
- ④付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」



# 心の健康

「ストレスは必ずあるもの」と認識して、ストレスと上手につきあう方法を考えましょう。十分な睡眠、休息を取るように心がけ、自分に合ったストレス解消法を見つけることが重要です。ひとりで悩みを抱え込まず、誰かに相談しましょう。

## ちょっと考え方を試してみる？

### ①他人と比べるのをやめる。

一人一人良いところは違うので、他人と比べると辛くなりがち。昨年の今頃の自分と比べると、きっと前を向いて進んでいけますよ。

### ②他人は変わらない。

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる場所から、はじめてみましょう。

### ③グレーでもOK！

完璧主義の人は「白か黒か」という思考で頑張りがちですが、それだと完璧以外は全て失敗になってしまいます。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合もあります。



リフレッシュ方法は、人それぞれです。友人と合わせる必要はありません。

自分に合ったリフレッシュと楽しみを見つけて、快適に過ごしましょう。

## タバコについて

喫煙の健康被害は、国際的にも問題視されています。鳴門高校のみなさんにできることは、たばこの健康への影響に関する知識をもつことです。

### 5月31日 世界禁煙デー

世界保健機関（WHO）は、昭和45年にたばこ対策に関する初の世界保健総会決議を行い、平成元年には5月31日を「世界禁煙デー」と定め、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指した活動計画を開始しました。

### 5月31日～6月6日 禁煙週間

厚生労働省においても、平成4年から、世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」として定め、施策を講じています。

HP  
「日本医師会」  
↓



### タバコの悪影響

タバコの煙に含まれる4000種類以上の化学物質の中に、体にとって有害な物質が200種類以上も含まれています。有害物質として有名なのが、依存性の強いニコチン、数10種類の発ガン物質を含むタール、血液中の酸素の流れを悪くする一酸化炭素。そしてタバコは吸う人だけでなく周りの人にも悪い影響を及ぼします。タバコの先から出る煙「副流煙」は、吸う人が体内に吸い込む煙よりも多くの有害物質を含んでいるからです。

### こんなにある！タバコの害

- 体のさまざまな部分での発ガン
- 多くの臓器（循環器系、呼吸器系、消化器系、中枢神経、感覚器系）での病気の発症
- ニコチン依存による禁煙の困難
- 肌や顔の老化（目じりや口のまわりに深いしわができる、肌がくすむ、唇が乾燥する、白髪、歯や歯茎の変色、口臭）

