

今年だも5月

文責 波佐見高等学校保健委員会

平成29年5月18日発行

新年度が始まって、約1ヶ月が経ちました。

長いゴールデンウィークも終わり、また学校が始まります。

気持ちのONとOFFをしっかりと安定した学校生活を送りましょう。

5月・6月の健康診断

5月18日(木) 眼科検診(1年)

23日(火) 歯科検診(3年)

25日(木) 内科検診(1年)

30日(火) 耳鼻科検診(1年)

6月 8日(木) 歯科検診(2年)

13日(火) 歯科検診(1年)

15日(木) 内科検診(3年)



2020年に開催される東京オリンピックに向けて、禁煙の動きが活発化しています。今でも随分と分煙がすすんでいましたが、屋内禁煙となる施設がこれからますます増えそうです。

この動きは、世界中からやってくる人々の健康を守ることももちろんですが、世界中で「受動喫煙」を防止することが当たり前になっているためです。「副流煙」は、吸う人だけでなく、近くにいる人の健康にも害を及ぼします。タバコの煙は血管を収縮させる効果があるため、特に成長期の人が吸うと、十分に必要な酸素(栄養)が行き届かず、大人よりも深刻な被害を受けます。

「禁煙」は自分の健康だけでなく、周囲にいる大切な人の健康も守るものであることを、喫煙している人にも教えてあげてくださいね。

身長を伸ばす為には？(保健委員より)

自分は、小学校4年生の時から食に対する意識を持ち始めました。最初は父親からやらされていましたが成果が出るにつれて進んで食べるようになりました。食だけでなく飲み物にも気をつけました。

食事中であろうが喉が渴いた時でも牛乳を飲んでいました。1日1本は最低飲んでいましたね。(笑) 中学では、飛躍的に伸びて、22cm upです。

今からでは遅いですが子供たちの為にも考えていきましょう。

- ・寝る子は育つ・牛乳飲む子は育つ
- ・たくさん食べる子は育つ

自分はそう思います。

SFTS に注意!!

マダニ媒介 SFTS とは？

SFTS とは、重症熱性血小板減少症候群のことを指します。マダニに咬まれてから6日～2週間以内に発症し、最悪の場合、死亡することもあります。つい最近、佐世保市に住む女性が死亡した原因が SFTS に感染したことによるものということが分かりました。

これからの季節、マダニの活動が活発化します。山登りやピクニックなど、草木に触れる可能性があるときは、できるだけ肌を露出しないようにしましょう。もしも咬まれたときには、無理にとろうとせず、病院を受診するようにしましょう。

	マダニ	家の中にあるダニ
生息場所	森林、草むらなど	カーペット、寝具、食品など
大きさ	3 ^{mm} ～1.5 ^{mm}	0.2～0.5 ^{mm}
健康被害	かまれるとSFTSなどのウイルスに感染する恐れ	ダニの死骸やふんを吸い込むとアレルギー症状が出る恐れ

写真①はフタトゲチマダニ（国立感染症研究所提供）
写真②はチリダニ（横浜市衛生研究所提供）

首にはタオルを巻くか、ハイネックのシャツを着用しましょう。

シャツの袖口は軍手や手袋の中に入れてみましょう。



半ズボンやサンダル履きは不適當です！



シャツの裾はズボンの中に入れてみましょう。

農作業や草刈などではズボンの裾は長靴の中に入れてみましょう。

ハイキングなどで山林に入る場合は、ズボンの裾に靴下を被せましょう。

●できるだけつばの広い帽子をかぶる



●長そで、七分そで、長ズボンなどで肌の露出をひかえる

●木陰を上手に利用する



早めの紫外線対策

●紫外線の豆知識●

紫外線 (UV・ウルトラバイオレット) とは、波長の短い目に見えない光のことです。A・B・Cにわけられていて、Cは地表に届きませんが、AとBは届きます。このうち、特にBが生きものに悪い影響を与えます。

1日で紫外線の多い時間は10～14時

くもりでも晴れの日の80%くらいの強さ

●サンスクリーン剤をぬる

- 防御効果は、「SPF15」以上、もしくは「PA++～+++」がめやす
- 無香料・無着色のものを
- 2時間おきくらいで塗りなおす
- プールのときは耐水 (ウォータープルーフ) のものを

