



# 元気だより 10月号

H25.10.23 岡山県立水島工業高等学校 保健室

暑い日が続いていましたが、急に冷え込むようになってきました。季節の変わり目は、体調をくずす人が多くなります。実りの多い秋になるよう体調管理をしっかりと行いましょう。

## かぜひきさん急増中!

朝晩と昼の寒暖の差に、体がついていかず、体調を崩している人が増えています。

予防をしっかりと行い、元気に過ごせるようにしましょう!

面倒がらずに、  
きちんと衣服の調節もしよう!

～予防を忘れずに～

- ☆手洗い・うがい・咳エチケット
- ☆十分な休養
- ☆バランスのよい食事
- ☆適度な運動



## 薬物乱用防止教室がありました!!



10月1日(火)、2年生を対象に倉敷警察署から講師を招いて、薬物乱用防止教室がありました。

「薬物は脳を破壊する」「薬物は1度でも使うとやめられなくなる」など、薬物の危険性についてのお話がありました。

### 合法ハーブ、脱法ハーブとは・・・

乾燥させた植物片に、麻薬、指定薬物などに似た作用のある化学物質を混ぜた製品のことで、販売するときには「お香」、「アロマ」などと称して販売されています。

### 使用すると・・・

呼吸困難を起こしたり、死亡することもあります。また、異常行動を起こして他の人に危害を加えてしまうこともあります。



違法ドラッグ(合法ドラッグ・脱法ドラッグ・合法ハーブ・脱法ハーブ)は、**とても危険**なものです。一度でも手を出すとそこから抜けだせなくなる危険があるので、**絶対に手を出してはいけません!**

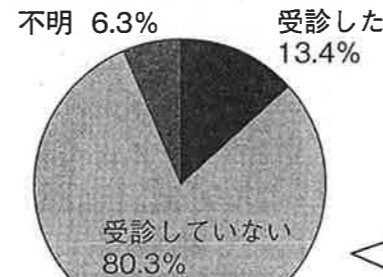
## カラーコンタクトレンズによる眼の障害



近年、おしゃれ用カラーコンタクトレンズの流行とともに、深刻な眼障害を起こす事例が多発しています。そのほとんどが、眼科医の指導を受けずにレンズの選び方や扱い方を知らないまま、使用していることで起こっています。

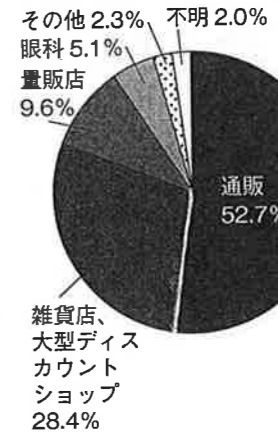
### カラーコンタクトレンズでトラブルが多い理由

#### ①眼科医の指導を受けていない



度入りのじゃないから  
別にいいよね

障害を起こしたほとんどの例が購入前に眼科医の診断を受けていない。

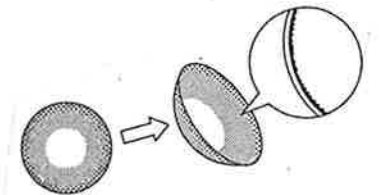


安く買いたいから!

インターネットや通信販売で購入したもので障害を起こす例が多い。

#### ②おしゃれ用コンタクトレンズの品質

- ・カラーコンタクトレンズは、酸素透過率が低く、長時間の装用にむいていません
- ・模様のある面が眼の表面に傷をつけるケースもあります。



#### 使用上の注意を守ることが大切です!

- 使い捨てのコンタクトレンズの使用期限を守る。
- コンタクトレンズをきちんと洗浄する。
- コンタクトレンズを装用したまま眠らない。



#### 1学期の健康診断で、治療指示書をもっている人へ!

受診は済みましたか?まだ受診していない人は、早めに受診しましょう。治療が済んだら、保健室に治療指示書をすぐに提出してくださいね。





# ★たばこ不思議発見クイズ★ Part4

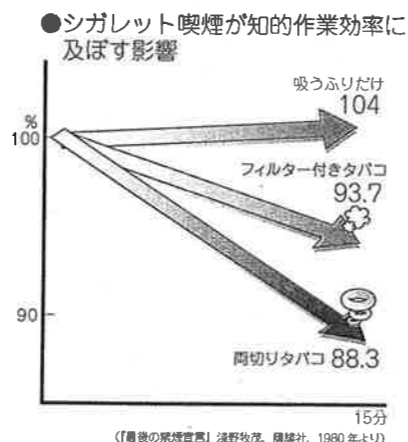
① たばこを吸うと頭がスッキリする？ストレス解消になる？  
ウソ or ホント

正解は、ウソです！

たばこを吸ったあとは、一酸化炭素によって脳の働きが低下し、思考力や集中力が落ちてしまいます。

「たばこを吸うと頭がスッキリする」と言う人がいますが、それは錯覚です。吸えない間のイライラが、たばこを吸ったときだけ一時的に消えて、スッキリしたように感じるだけのことです。

実際の実験の結果をみても、たばこを吸ったあとでは、本人はスッキリしたように感じていても、頭の働きは落ちていることがわかります。



たばこを吸うと、「吸えない間の禁断症状のストレス」が一時的に消えるだけで、本当のストレス解消にはなりません。

たばこを吸わない人には、そもそも「吸えないストレス」なんてありませんので、たばこを吸う人は、むしろ自分でストレスを増やしていることになりま

す。

② たばこを吸い始めた年齢が低いほど  
身体への影響が大きくなる？  
ウソ or ホント

正解は、ホントです！

たばこは未成年の身体に大きな影響を与えるため、未成年者喫煙禁止法という法律で未成年者の喫煙は禁止されています。

若いころから始めた喫煙は、成年後に始めた喫煙よりも、たとえ喫煙量が同じであっても、がんや心筋梗塞の危険性ははるかに高くなります。

未成年から開始した合計7万本の喫煙は、30歳以降に始めた30万本の喫煙に匹敵するといわれています。

また、子どものころから喫煙すると、重いニコチン依存症に陥りやすく、ヘビースモーカーになりやすくなります。

