



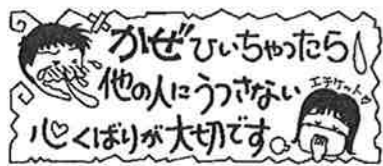
元気だより 11月号

H25.11.26 岡山県立水島工業高等学校 保健室

学校の中庭の木が日に日にきれいに紅葉し、秋を感じていたところですが、急に冷え込むようになりもう冬がやってきています。寒さで体調を崩している人も増えています。体調を崩した時は、しっかり栄養をとり、暖かくして早めに休養するようにしましょう。

シーズン到来!? かぜ・インフルエンザ!

寒さが厳しくなり、かぜをひいている人が増えています。倉敷市では、インフルエンザにかかっている人も増えてきているそうです。予防を心がけて、みんなで流行を阻止しましょう!



かぜやインフルエンザは、咳やくしゃみを通じて感染します。学校はたくさんの方が集まる場所なので、一人ひとりが気をつけないとすぐに広がってしまいます。特に咳が出る人は、必ずマスクをするようにしましょう!

1学期の健康診断で、治療指示書をもらっている人へ!

受診は済みですか? 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。



歯肉炎とは…あなたの歯肉は元気?

歯肉炎とは、歯と歯肉(歯ぐき)との境目にたまった歯垢(白くてネバネバしたもの)の中の細菌が出す毒素により、歯肉に炎症が起きた状態のことです。歯肉炎がひどくなると歯周病になります。そして、重度の歯周病になると歯を支えられなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

鏡を見ながらチェックしてみよう!

健康な歯肉	色	歯肉炎の歯肉
うすいピンク	色	赤っぽい
ひきしまって、ピチピチしている	感触	はれていて、フヨフヨしている
歯と歯の間に、しっかり入り込んでいる	かたち	丸く厚みがあって、ふくらんでいる
出血しない	出血	指で押したり歯みがきなどの刺激でも出血しやすい

歯肉炎の段階では、直接的な原因の歯垢を取り除く「注意深いブラッシング」で改善できます。それと同時に、間食などの不規則な食生活を整え、健康的な生活を送るようにしましょう。

歯ブラシの毛先、要確認!



安全教育LHRがありました!!

10月29日(火)、3年生を対象に倉敷警察署から講師を招いてアルコールについてのお話を聞き、飲酒運転が招いた交通事故についてのDVDを見ました。

未成年が飲酒すると・・・

急性アルコール中毒を起こしやすい
アルコール依存症になりやすい
脳や成長に悪影響を与える

未成年者を飲酒の害から守るために「未成年者飲酒禁止法」という法律で、満20歳未満の人の飲酒が禁止されています。

もしもアルコールをすすめられるような場面があったとしても、「自分は飲みたくない」という意志を相手に伝え、きっぱりと断るようにしましょう!



★たばこ不思議発見クイズ★ Part5

① ニコチン2mgのたばこを0.2mgのたばこに替えました。
さて体の中に入るニコチンは？

- ① 約10分の1
- ② 約2分の1
- ③ かわらない

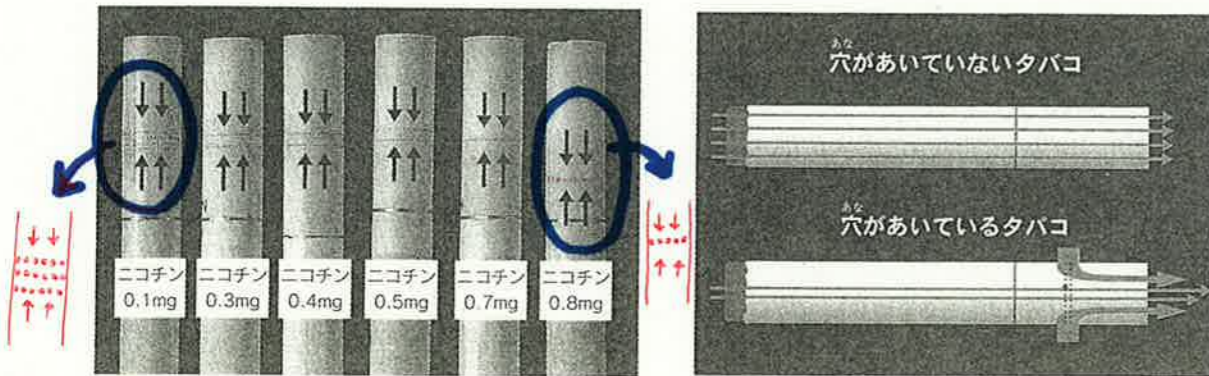
正解は、③ かわらないです！

ニコチンの軽いたばこでも体に入るニコチンの量は変わりません。

軽いといわれるたばこほど、フィルターの穴がたくさん開いています。測定の際は、ここから空気が流れ込んで、測定値が低く計測されるだけです。

実際にたばこを吸うときには、この穴から入ってきた空気とたばこの煙がいっしょになって速いスピードで体内に入るため、吸い込む量は多くなります。

だから「軽いたばこ」も「強いたばこ」も、体内に入るニコチンの量は、ほとんど差がありません。



ニコチン量が少ないほどたくさんあいている穴。穴があることで細くて速いジェット気流に。

② たばこを吸っていると運動能力が落ちる？

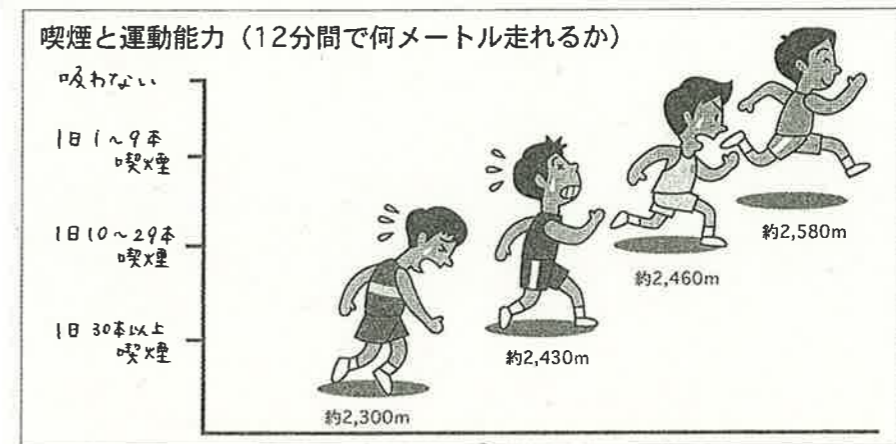
ウソ or ホント

正解は、ホントです！

喫煙していると、肺などの呼吸器の機能や、心臓など循環器の機能、酸素を運搬する血液の能力が低下し、運動能力が低下します。

神経の働きも衰え、刺激に対する反応速度も低下します。

喫煙によるコラーゲン線維、弾性線維の劣化は、骨や関節靭帯、皮膚を弱くして、けがの発生を増やし、けがが治るのを遅らせます。



Cooperほか, 1968