



# 元気だよ

H25.9.6 岡山県立水島工業高等学校 保健室



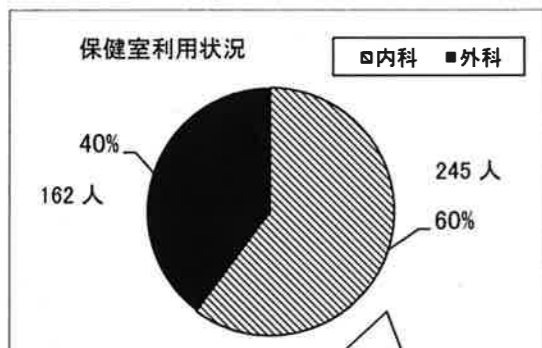
今年の夏は、例年にも増して暑かったですね。長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。2学期は体育大会や文化祭、3年生は就職・進学試験もあります。充実した2学期が過ごせるように、健康管理をしっかりとってください。



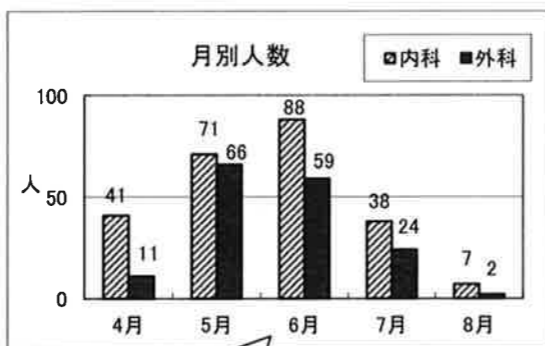
## けがをしたら どうする??

打撲・捻挫の手当ては、RICE処置が基本!  
覚えておこう!

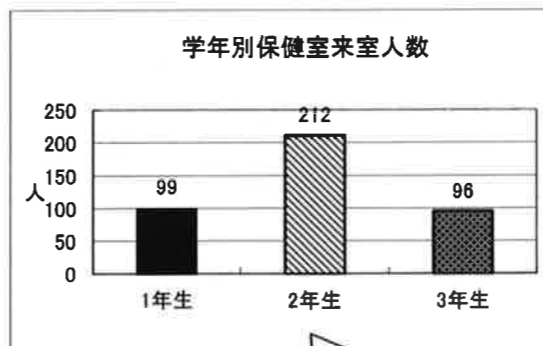
## ☆1学期保健室利用状況☆ (4月1日~8月29日)



外科の割合が例年に比べて多い!  
全体の来室者は、昨年に比べて、  
約100人増加!  
昨年315人→今年407人



月別では、6月・5月が多い!



2年生の来室者が多い!

内科のベスト3は… ①頭痛 74人 ②気分不良 42人 ③腹痛 27人、だるさ 27人  
外科のベスト3は… ①すり傷 36人 ②打撲 28人 ③突き指 11人

## マダニに注意!!

7月に岡山県内で重症熱性血小板減少症候群 (SFTS) が発生しました

### ●SFTSってどんな病気…?

マダニに咬まれてから、6日~2週間後に発熱・倦怠感・吐き気・嘔吐・下痢・腹痛などが現れ、重症の場合は死に至ることもある。

### ●マダニって…?

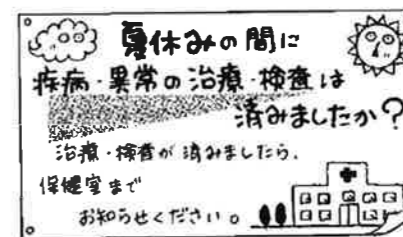
マダニは野外に生息する大型のダニ(成虫:3.5mm)で、家庭内に生息するダニとは異なる。

### ●咬まれたら…?

吸着しているマダニは無理に引き抜こうとせず、病院(皮膚科)で取ってもらう。  
咬まれた後に、発熱等の症状が出たら、早めに受診する。

### ●予防は…?

- ・草むらなどに入るときは、長袖・長ズボン・手袋等を着用する。
- ・服の上や肌の露出部分には、防虫スプレーをかける。
- ・地面に直接寝転んだり、腰を下ろしたりしない。
- ・野外活動後は、すぐに入浴し、体をよく洗い、新しい服に着替える。



夏休み中に  
病院受診した人は  
治療指示書を  
担任が保健室まで  
提出してね!

☆裏面も見てね☆



# ★たばこ不思議発見クイズ★ Part3

次のうちたばこと関連が証明されている病気はどれ？

- ① しんきんこうそく 心筋梗塞
- ② はいきしゅ 肺気腫
- ③ ぼうこう 膀胱がん
- ④ へいそくせいどうみやくこうかしょう 閉塞性動脈硬化症
- ⑤ 食道がん
- ⑥ 脳卒中
- ⑦ 肺がん
- ⑧ 乳幼児突然死症候群

正解は、①～⑧すべての病気です！一酸化炭素もニコチンも全身に届くものなので、頭の中から足の先まで影響を与えます。

喫煙は、肺がん、食道がん、胃がんなどの各種がん、はいきしゅ肺気腫、しんきんこうそく脳卒中、しんきんこうそく心筋梗塞、りゅう大動脈瘤など、様々な病気にかかる危険性を高めるので、喫煙者の寿命を縮めます。喫煙する40歳男性は、余命が3.5年短いという統計があります。

【たばこと男性の平均余命の関係】(厚生労働省研究班調査)

	40歳	50歳	60歳
吸わない人	42.1	32.6	23.8
禁煙した人	40.4	30.9	22.1
吸う人	38.6	29.4	20.7
(うち1日2箱以上)	38.1	28.7	20.4

また、妊娠中の喫煙や受動喫煙は、生まれた子どもが乳幼児突然死症候群など、重い病気におちいりやすいことが知られています。

400円のたばこを毎日1箱吸っている人の  
1年間のたばこ代はいくら？

①約5万円      ②約10万円      ③約15万円

正解は、③の約15万円です。

計算してみると

「1年間で → 400円 × 365日 = 146,000円」となります！

今回は、「お金とたばこ」について考えてみましょう。

たばこ代をまとめて計算してみると・・・

- 1週間で → 400円 × 7日 = 2,800円
- 1ヶ月で → 400円 × 30日 = 12,000円
- 3ヶ月で → 400円 × 90日 = 36,000円
- 1年間で → 400円 × 365日 = 146,000円
- 10年間で → 400円 × 3650日 = 1,460,000円

たばこ代で  
100万円  
超えている！

こんなに大きな出費になっています。

さらに喫煙によって自分や家族に起こる健康影響の損害について考えれば、いかに多くの費用がかかるかわかります。

