

えがお12月

平成21年12月1日
波崎第四中学校
保健室



12月に入り、寒さもだんだん厳しくなってきました。新型インフルエンザもだいぶ落ち着いてきましたが、これからは季節性のインフルエンザも流行してきます。引き続き手洗い・うがいとマスクの着用を行い、残り少ない2学期を元気に過ごしましょう。

12月の保健目標 室内の換気に注意しよう

人がたくさん集まっている教室では、二酸化炭素の濃度が高まり、空気中のホコリや細菌も増加していきます。そのような状態になると、頭痛・めまい・呼吸数・心拍数の増加などの症状が現れて集中力が低下します。

また、ストーブなどの暖房機器によって空気が乾燥してくると、インフルエンザ・風邪などの病気の原因になります。**1時間に1回は教室の空気を入れ換えましょう。**



1年間に1,000人以上が新たに感染し、400人以上が発病しているHIV/AIDS。自分たちとは関係のない遠い世界のできごととを感じる人が多いと思いますが、本当にそうでしょうか…？

<HIV/AIDSってどんな病気??>

HIVとは、ヒト免疫不全ウイルスのこと。このウイルスは、ヒトの免疫細胞に感染し、体を守っている免疫の働きを破壊して、病気と戦う力を低下させてしまいます。そのため、様々な感染症や悪性腫瘍にかかるようになります。

このようにHIVに感染して、様々な症状が現れた状態をAIDS（後天性免疫不全症候群）と呼びます。

<どうやって感染するの??>

① 性的接触 ② 血液感染 ③ 母子感染 の3つがあります。

握手、咳やくしゃみ、電車のつり革、プール、食器などでは感染しません。

HIV/AIDSの問題は、どこか別の世界のできごとと考えるのではなく、自分の問題として考えることと正しい知識を持つことが、HIV/AIDSへの理解と感染予防の出発点です。

禁煙教室が開催されました



11月26日に、筑波大学附属病院 阪本直人先生と医学生3名をお招きして、1年生を対象に禁煙教室（タバコについて考える教室）を実施しました。

ここで内容と1年生のみなさんが阪本先生のお話を聞いてどのように思ったのか、感想を一部紹介します。

<クイズ>

タバコを1日20本吸うとどのくらい寿命が縮むでしょうか？

- ① 約15分
- ② 約60分
- ③ 約100分

正解は…

③の約100分です。この数字に1年生はとも驚いていました。

ちなみに…タバコを1本吸うと5分30秒も寿命が縮むそうです。また、1日2本吸うだけで肺ガンにかかる割合が2倍になります。

<タバコの害>

- ・皮膚の老化
- ・寿命が短くなる
- ・肺ガン
- ・脳こうそく
- ・心筋こうそく
- ・成績の低下
- ・体力の低下
- など



タバコを吸った後、約8時間は体内に発ガン物質が残っているそうです。喫煙後8時間は、タバコを吸っている人の息から発ガン物質が外に出されるので、周りにはいるタバコを吸っていない人も発ガン物質を吸うことになってしまいます。

★EXILE 2009年 クール・ノンスモーカー賞 受賞★

みなさんもよく知っているEXILE。今年、かっこよくてタバコを吸わない「クール・ノンスモーカー賞」という賞を受賞していたのを知っていましたか？

リーダーのHIROさんは、以前はヘビースモーカーでしたが激しいダンスを踊る中、タバコを止めないと死ぬかもしれないと直感し、禁煙したそうです。このことをきっかけにメンバー間に禁煙の輪が広がりました。その後「EXILEメンバーはタバコを吸わないことが条件」となり、総勢14人のメンバー全員が非喫煙者とのことです。

1年生の感想から

- ・タバコはとても体に害があることだから、友達からすすめられても絶対断らないと思いました。
- ・自分の体は自分で守れるようになっていきます。
- ・タバコを吸うといろいろな病気になってしまうことがわかりました。タバコを吸うだけで寿命が短くなったり、死んでしまうことがすごく怖いと思いました。
- ・周りの人に禁煙教室で学んだ事を教えて、自分にとっても周りの人にとっても気持ちの良い世の中にしていきたい。
- ・タバコを家の外で吸っても息の中に(発ガン物質が)8時間は残っているから外で吸っても意味がないことがとても印象に残りました。
- ・これからタバコを吸うようにすすめてくる人がいたら絶対に断る。