

# ほけんだより 5月

平成31年4月26日  
鹿児島県立德之島高等学校  
保健室

高温多湿で、梅雨の走りと思える日も少しずつ増えてきました。

ナイチンゲールは、戦場で兵の手当をする際、負傷者の収容先である病院の環境改善も力を入れて活躍されました。当時の病院は、薄暗く不潔で、重い感染症にかかっている人も多かったからです。掃除など、今では当たり前となった「清潔」習慣は、感染症対策の基本です。

## 感染症予防の基本は 身の回りの清潔！

### 前髪



服装指導の時、男子は眉に、女子は目にかからないように指導がありますね。なぜ、そのように指導がされるか、ポイントは3つ！

#### その1

毛先で目の表面を傷つけたり、菌が入ったりしないように。

#### その2

無意識に髪の毛にピントを合わせて、目が疲れないように。

#### その3

表情が見えにくくと、暗くて近寄りたいたい印象にならないように。

### つめ



長い爪は、きれいではありません。そして、爪を伸ばしたりリスクは2つ！

#### その1

爪と皮膚の間に汚れがたまり、菌が増えやすくなる。

#### その2

爪が折れたり、はがれたり、ひっかいたりしてケガの原因になる。

### 歯みがき

歯みがきのベストタイミングは4つ！

#### その1

朝、起きたとき

#### その2

朝ごはんの後

#### その3

昼ごはんの後

#### その4

晩ごはんの後

眠っている間は、唾液の量が減って殺菌作用が弱まります。夜の歯みがきは念入りに！

### お風呂

みがき残しの多いところは2つ！

#### その1

耳の後ろ

#### その2

足の指の間

石けんは、泡立てネットなどでしっかり泡立てると洗浄力が高まります。すすぎ残しは肌荒れの原因になるので気をつけましょう。

### 肌着・制服

5つの清潔ファッションチェック！

#### その1

制服が汚れたり、ほつれたりしていませんか？

#### その2

肌着を着けていますか？

#### その3

制服は正しく着用していますか？

#### その4

気候やTPOにあった着こなしができていますか？

#### Must Item

汗を吸って肌を清潔に保ちます。また、着替えると清潔度はUPしますよ。



清潔は、自分も相手も気持ちよくすることができて、さらに、病気の予防にもつながります。毎朝、鏡で確認して投稿すると、指導されることもなくなりますよ。

## 安全第一

雨の日が多くなってきました。登下校中の交通安全はもちろん、日々の学校生活や休日の部活動でも安全に気をつけて過ごすようにしましょう。

### リスクマネジメント

危険を事前に予測し、回避することです。隠れた危険も多く、全て取り除くことはできませんが、正しい知識で予測することが大切です。

### クライシスマネジメント

被害を最小限にするための手立てをとることです。備えを充実させることで、被害を軽減することができます。



# 5月31日は世界禁煙デー



## 日本のランクは下から2番目

WHO は医療機関や学校、交通機関など人が多く集まる場所で禁煙義務の法律があるかどうかで各国を4つのランクに評価分けしています。

日本は 2019~2020 年に施行される法律で「**学校、病院、行政機関は敷地内禁煙、交通機関(バス・タクシー・航空機)は禁煙**」「**飲食店、船・鉄道は原則屋内禁煙で専用室のみ喫煙可(小さな飲食店は条件により喫煙可)**」となります。それでもまだ WHO の4つのランクでは下から2番目です。

世界 186 カ国の中で、最高ランクの国が 55 カ国もあるのに、日本はかなり遅れています。

## 中高生のタバコ事情

中高生で、毎日たばこを吸っている人の割合は、年々減少傾向にあります。

	2000年	2014年
男子 (中3)	5.2	0.5
(高3)	25.9	2.4
女子 (中3)	1.3	0.1
(高3)	8.2	0.6 (%)

(厚生労働省/「未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」等より)

保健の授業で学習して、すでに理解している生徒も多いと思いますが、喫煙はガンや心臓病のリスクを上げます。さらに、息切れや肌荒れ、口臭など、皆さんにとって気になる害も多いです。

ダサいだけでなく、悪影響の多いタバコ。喫煙者がゼロになる日も近いかも・・・。



暑さに慣れていないこの時期、朝ご飯を食べていなかったり、寝不足だったり、体調が悪かったりするときは、熱中症を引き起こすリスクが高まります。ゴールデンウィーク中に生活リズムが乱れていた人は、要注意です。

### 【特に注意が必要な日】

日差しが強い・風が弱い・湿度が高い



## 646万トン

この数字、何だと思いませんか？これは、まだ食べられるのに、日本で年間に廃棄される食品(食品ロス)の量です。お茶碗にすると、一人あたり毎日1杯分が捨てられています。そして、約半数が家庭から出ています。

「食品ロス」を減らすには、「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」ことが大切です。皆さんの生活はどうか、一度見直してみましょう。



## ★ニオイが気になる汗の対策★

汗の 99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって菌が増殖するためです。

### 濡れタオルで吸い取る

汗は蒸発するときに体温を下げます。濡れたタオルでそっと汗を引き取り、皮膚を湿らすと汗は蒸発しやすく体温も下がり、汗も止まります。また、におい成分は水に溶けやすいのでニオイ対策にもなります。

### 汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうがにおいせん。



## 食中毒に注意!



気温も湿度も高くなってきました。これから食中毒が心配な時期です。お弁当は必ず中心部まで加熱したものを入れるようにしましょう。そして、食中毒の原因菌は室温20℃で菌が増殖しやすいので保冷材などを上手に活用しましょう。

