



保健だより 5月

令和6年度
松山商業高等学校
保健室・生徒保健委員会

新学期が始まって1か月が過ぎ、さわやかな風が吹く季節になりました。この時期は、5月病という言葉があるように、心身の不調が現れやすいときです。規則正しい生活の中にゆったりと過ごす時間を取り入れ、心にも栄養補給をしましょう。

保健委員 Pick Up ! 担当 2年1組 梶原さん・佐々木さん
～ 保健委員が、気になる健康に関する事柄を紹介します ～



歯を失う原因で代表的なのは「歯周病」と「むし歯」です。現在では歯を失っても、ブリッジや入れ歯等、さまざまな選択肢がありますが、原因に対する対処をしないかぎり、歯を失い続けてしまいます。正しい対処をしないかぎり、健康な歯を保つことはできません。歯ブラシや歯間ブラシ等で除去することや、歯科で受けるスクレーリングを行うことが大切です。

抜けた歯は元に戻すことが難しいので、そうなる前に自分で管理をしましょう！

出典：NHK 健康チャンネル
(2年1組 梶原さん)

新年度が始まりました。まだまだ、どの学年も慣れないことがあって大変だと思います。そのような時だからこそ、規則正しい生活を送りましょう。朝は決まった時間に起きることや朝食をとること、そして夜は夜更かしをせずに寝る等、一定のリズムで生活することが生活習慣を整える第1歩になります。

また、人間には体内時計があり、その周期は24時間10分とされています。なので、1日24時間で生活していると、「ずれ」が発生します。しかし、その「ずれ」は、太陽の光を浴びることや食事をしっかり食べることによりリセットされます。

中には、部活動等があるため就寝時間が遅くなり、生活リズムが崩れてしまっている人もいますが、このようなことに意識して、日々の生活を送っててください。

(2年1組 佐々木さん)



5月の検診一覧

日付	検診項目	対象者
5月8日(水)	貧血検査	全学年(希望者)
5月9日(木)	内科検診	2年生
5月13日(月)	尿検査	前回提出できなかった人
5月22日(水)	歯科検診	2年生
5月27日(月)	眼科検診	全学年(抽出者)
5月29日(水)	歯科検診	3年生
5月30日(木)	内科検診	3年生



5月31日は世界禁煙DAY!!

「試しに吸ってみたかったから・・・」その1本でやめられなくなってしまう危険性もあるたばこ。WHO(世界保健機関)をはじめ、なぜ世界中でたばこの規制が叫ばれているのか。5月31日は、たばこが身体に及ぼす影響について、考えてほしい日です。

三大有害物質

ニコチン

たばこがやめられなくなる原因物質。血管を収縮させ、血圧の上昇を引き起こす。

一酸化炭素

血液中の酸素の巡りを悪くし、心臓や脳の働きを悪くする。

タール

肺や口腔内等にべったりとくっつく、いわゆる「ヤニ」。発がん性物質が含まれている。

これらの有害物質は、主流煙(口から吸い込む煙)よりも副流煙(たばこの先から立ちのぼる煙)に多く含まれています。ニコチンで2.8倍、タールで3.4倍、一酸化炭素で4.7倍とされています。

たばこは吸っている人よりも、周りにいる人への影響が大きいのです。

