



熱中症を予防するために

気温が高くなると、私たちは汗をかき、その汗が蒸発して体の熱を奪うことで、体温が上がりすぎないように調節しています。しかし、汗をかくと同時に、体からも水分が抜けているので、水分をとらないと体温調節ができなくなり、体調を崩します。それが「熱中症」です。体重の2%の水分が抜けるだけで「熱中症」になるため、暑い日にはこまめな水分補給が欠かせません。



「ひ」「み」「つ」の方法で熱中症を予防しよう

ひかげで休む

暑い時期に、こまめに休憩をとることは、疲労の蓄積を防ぐだけでなく、水分補給のタイミングをつくるのに有効です。しかし、暑い場所で休憩をしていると、汗をますますかいて、体内から水分が奪われます。日陰のような少しでも気温が低い場所で、こまめに休憩をとりましょう。



みず(水分)を補給する

体内から水分を奪われることで「熱中症」を起こすので、水分補給をすることがいちばんの予防策です。ただ、一度にたくさんとるのではなく、少量をこまめにとることが大切です。15～30分に1回の休憩でコップ1杯(150～200mL)ずつとると良いでしょう。

つめたいもので体を冷やす

休憩時には水分を補給するとともに、体を冷却することも、熱中症予防に効果的です。具体的には、水でぬらしたタオルなどで首を冷やしたり、水を入れたバケツに足を入れて冷やしたりする方法があります。

5月31日は世界禁煙デーです

喫煙が健康に与える影響は大きい。受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防するうえでタバコ対策は重要な課題になっているとして、WHO(世界保健機関)が平成元年に定めました。また、平成4年からは世界禁煙デーに始まる1週間を「世界禁煙デー」として定めました。子どもたちも特別活動や保健学習の中で「タバコの害や依存性」について発達段階に応じた学習をしています。健康委員会の児童が「タバコ」をテーマに記事を書いてくれました。

【受動喫煙の怖さを知っておこう】

受動喫煙は自分の意志にかかわらず、他人が吸うタバコの煙を吸わされてしまうこと。タバコというと刺激臭を嫌う人が多いのですが、においよりも健康への影響が大きいのは煙に含まれる有害物質です。煙には250種類の有害物質(うち50種類は発がん性物質)が含まれています。特に問題になっているのは、喫煙者が吸い込む主流煙よりも、タバコの先から立ちのぼり、ほかの人も吸い込む副流煙です。副流煙には主流煙よりも多くの有害物質が含まれています。

【ニコチンについて】

ニコチン依存を引き起こす原因物質で中枢神経に作用し、少量では興奮作用、大量では鎮静作用を示します。喫煙により、肺から速やかに吸収され、全身に広がり、間接的には血管収縮作用をもたらします。また、代謝物は発がん性が認められています。

【受動喫煙について】

受動喫煙とはタバコを吸う人のまわりにいる人が自分の意志とは関係なくタバコの煙を吸うことです。



【禁煙外来ってなんだろう?】

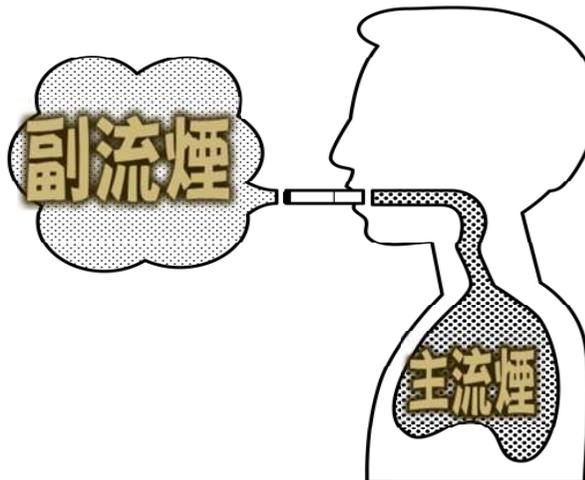
禁煙外来とは、タバコをやめたい人むけにつくられた日本における専門外来です。ニコチン依存症を判定するテストをして、貼り薬や飲み薬などで治していきます。

【タバコってどんな病気になるの?】

健康への影響を調査した結果では、アルコール、高血圧、大気汚染などよりタバコの影響が最も大きいと言われています。さらにタバコによる死亡者数は世界で年間600万人とされ、日本では2000年に11万4200人に達しています。

タバコによる病気として最も知られているのは「肺癌」です。タバコは多くの病気の原因となるもので、タバコをやめたからといって、壊れた肺がすっかり元に戻るわけではありません。

しかし、禁煙後10～15年ではほぼ非禁煙者の死亡リスクに戻ると言われており、特に心疾患に関しては禁煙5年で非喫煙者と同等までに死亡リスクが下がると言われています。



【タバコについて】

タバコはとても体にわるいものです。大人でも健康に影響がありますが、子どものうちにタバコを吸うと、大人の体に成長しているわたしたちの体が、タバコの悪い影響をたくさん受けてしまいます。

16戸中12戸が喫煙される方がいらっしゃるという本校。子どもたちの健康な発育のために、ご家庭での分煙にご協力いただければありがたいです。