

保健だより

平成30年5月号

松山南高等学校保健委員会

新年度がスタートして1ヶ月が過ぎました。忙しさや緊張で心や体の疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。さて、遠足や修学旅行が近づいてきました。これらを楽しく有意義なものにするために気をつけてほしいのが体調管理です。今から健康管理をしっかり行って体の調子を整えておきましょう。ところで皆さんは5月31日が何の日か知っていますか？5月31日は「世界禁煙デー」です。たばこの煙には人体に有害な物質が200種類以上も含まれているので、たばこは「毒のかんづめ」とも言われています。毒の代表が一酸化炭素、ニコチン、タールです。

たばこが「がん」の原因になる理由

60種類以上の発がん性物質が含まれるたばこの煙。関係するがんは、

口腔・鼻咽頭・副鼻腔・喉頭・肺・食道・胃・膵臓・大腸・肝臓・腎臓・尿管・膀胱・子宮頸部・卵巣・骨髄性白血病 などまさに全身です。

でも煙はどうやって全身を回るの？

- 吸い込んだ煙の通り道 (口・のど・肺)
- 唾液などに溶けて通る道 (食道・胃などの消化管)
- 血液の中に取り込まれて、排出されるまでの道 (血液・肝臓・腎臓などの尿路)

なるほど、納得。
たばこの煙と害はからだを回る！

ごはんの後に お茶はいかが？

食後にお茶を飲むと、口の中がさっぱりします。これは、お茶に含まれる「カテキン」の働きです。

カテキンには、口の中の細菌が増えるのを抑えたり、むし歯の原因になる菌を退治したり、口の中のおいを抑える効果があります。

また、お茶（特に緑茶）には、むし歯予防のために歯みがき粉に入っている「フッ素」が含まれています。

5月2日は八十八夜。この時期に収穫される「新茶」を、食後にとり入れてみるのもいいですね。

5月30日は「ごみゼロ」の日

平成27年度の日本のごみ総排出量は約4,398万トン（東京ドーム約118杯分）にもなります。ごみを削減するためのキーワードは「3R」

「Reduce (発生抑制)」
マイボトルを使用したり、丈夫なつくりの小物や雑貨を選び、大切に使いましょう。

「Reuse (再利用)」
自分に不要になったものでも、それを必要とする人がいます。フリーマーケットやリサイクルショップを活用しましょう。

「Recycle (再生利用)」
どうしても出てしまうごみは、再生利用できるように分別しましょう。

からだ 心 つかれていませんか？

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事…。次々と続くできごとをこなしているうちに、「アツという間に1カ月がすぎちゃった」という人は多いかもしれません。

ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんだのかもしれませんね。

疲れたなと感じたら…

- ♥ 早めにゆっくり休もう
- ♥ ホットできる時間を大切に
- ♥ 自分にあった気分転換の方法を見つけよう

たまにはゆっくりリラックス