



ほけんだより



2021年2月

男鹿海洋高校

保健室

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます



4月からは、就職や進学へとそれぞれ新しい世界へ飛び立ちますね。環境が変わるととまどうこともあると思いますが、海洋高で得た学びや経験はどこかで役に立つはずですよ。焦らず前へ進んでいってください。

1. 2年生の皆さんは、進級に向けて、残りの時間も気を引き締めて充実した時間を過ごしてください。

卒業生も在校生も、何をするにしても心と体が健康であることが大切です。『体をいたわることで、心をいたわる』。基本となる、日々の生活習慣やリズムを整えて！活動の基本は健康ですよ！！

<3月の月間保健目標・1年間の健康と生活習慣の反省>

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症で予測できない1年でした。新型コロナウイルス感染症対策の取り組みである『新しい生活様式』について、今となっては、海洋生のほとんどができるようになっていないのではないのでしょうか。マスクの着用率も高く、周りの人へ配慮する様子もみられます。

日本でも新型コロナウイルス感染症のワクチン接種も順次始まるようです。感染者も減ってきていますが、もうしばらくは予防する生活になると思いますので、引き続き注意をしていきましょう。

2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察



体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

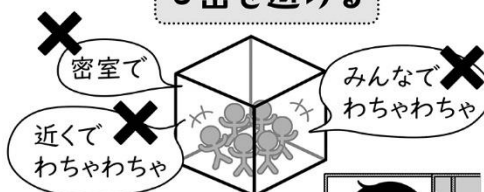
症状なくてもマスク着用

元気=大丈夫ではない。

無症状なだけかもしれない。



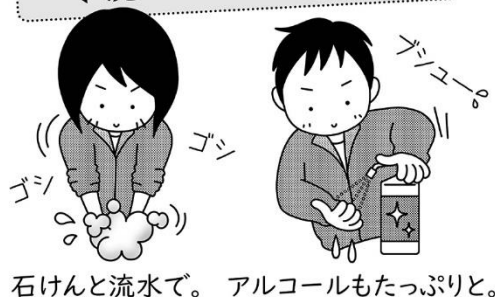
3密を避ける



思いやりの距離

換気

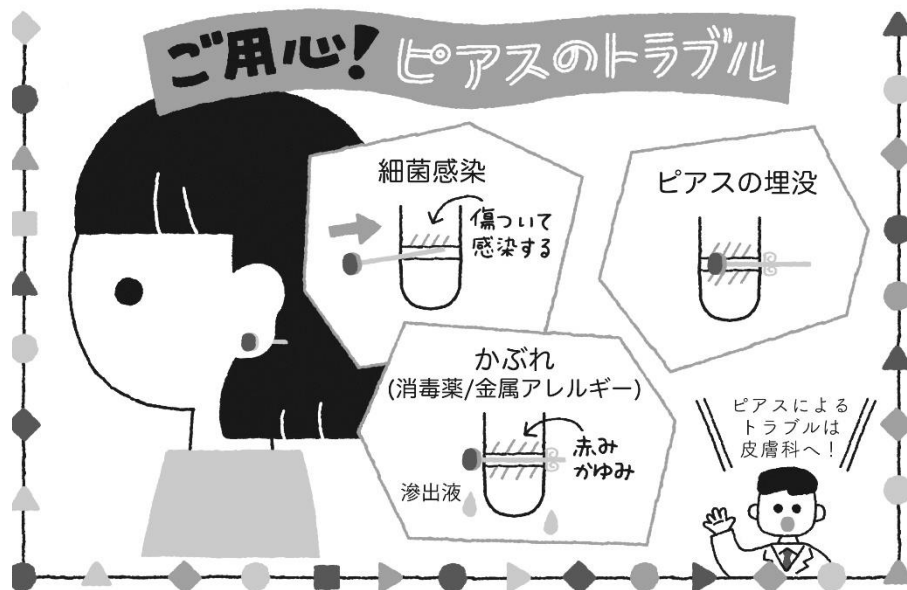
手洗い or 消毒 30秒



<3月3日・耳の日>

耳の健康のために

- ・イヤフォンは、音量と使用時間に注意する。
- ・耳掃除は、耳の入り口付近だけを優しく掃除する。
- ・睡眠をしっかりとって、疲れやストレスをためないようにしましょう。
- ・耳の不調（耳鳴り・聞こえが悪いなど）があったら、早めに耳鼻科で診てもらいましょう。



春休みが近くなると、ちょっと気が緩みがちな人も多いのでは？ピアスはしてはいけないことになっています。次のことにも気をつけて！

1 意外と身近なお酒の話

「ひなまつり」「合格祝い」など行事のたびに、世の中にはなにかとお酒をふるまう習慣があります。間違っただけで飲んでしまった、大人にすすめられて飲んだ、自分から飲んだ・・・という人はいませんか？

『お酒に酔う』とは、どんなことが起きているのでしょうか？

- ・大脳の働きが低下する: 理性やルールで行動をコントロールしている脳の働きが弱まり、解放感を感じる。
- ・小脳の働きが低下する: 平衡感覚が弱まり、足がフラフラしたり、ろれつが回らなくなったりする。
- ・脳幹の働きが低下する: 脳幹は呼吸や心拍を担当しているところ。残念なことに毎年急性アルコール中毒による死者もでています。

※未成年(20才未満)が、お酒を飲むと、脳の神経細胞が壊される、脳が縮みやよくなる、二次性徴を遅らせる(性ホルモンへの悪影響)、お酒を飲み始める年齢が早いほど短い期間でアルコール依存症を発症しやすくなると言われています。

お酒に酔うとは、脳が働かなくなること。大人は経験から自分の体の変化を知っていて、「楽しいお酒はこのくらいでやめておこう」と判断しています。

2 煙に消えたお金の話

たばこは百害あって一利なし。吸う本人が吸い込む主流煙、周囲の人が吸い込む副流煙。どちらも有害な物質をふくんでいますが、健康被害だけではなくこんな被害もあります。

例えば・・・

- ・1日1箱300円のたばこを35年間吸う → 合計380万2500円(そのうち税金は245万2800円！)
- ・1日1箱410円のたばこを30年間吸う → 合計448万9500円(そのうち税金は287万3280円！)

税金は60%以上！

たばこの害は発がん、依存、血圧上昇、血流を悪くするなどだけではなくありません。大切なお金を煙に消してしまわず、自分のために大切に使いましょう！



卒業生のみなさんへ

それぞれの道でのご活躍をお祈りしています

