

ほけんだより

てい きけんこうしんだんけっか し はいふ 定期健康診断結果のお知らせを配布しました

4月に実施した健康診断の結果を配布しましたが、皆さん確認したでしょうか。背がのびていたか、体重が増えすぎていないか、視力が悪くなっていないかなどチェックしてみてください。自分の身体に興味を持つことはとても大切です。健康診断をおこなう目的のひとつです。



異常があった項目については、病院に行ってもう一度みてもらい、必要があれば治療を受けましょう。放置していると悪くなってしまう病気もあるのなるべく早めにいきましょう。忙しくて病院に行く時間がない人は、夏休みを活用しましょう。

健康診断は受けたら終わりではありません。結果から自分の生活を振り返り、改善するところ、継続するところを考え、実践してみましょう。

なつ ちか 夏が近づいています

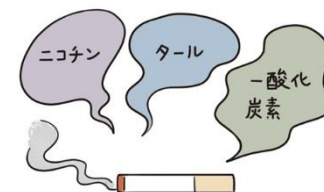


5月は「春」というイメージがありますが、急に暑くなることもありますね。暑さに慣れていないときは熱中症になりやすく、注意が必要です。こまめに水分をとって熱中症予防を心がけましょう。また、暑いときは上着を脱ぐなど、服装で調整しましょう。

タバコ についての素朴な ギモン

●どんな害がある？

タバコに含まれてる有害な化学物質はおよそ 200 種類。代表的なものとしてニコチン（タバコがやめられなくなる、心臓に負担をかける）、タール（発がん性物質が多く含まれている）、一酸化炭素（血液が酸素を運ぶ働きをさまたげる、動脈硬化を促進する）があります。



●どうしてやめられない？



有害物質の「ニコチン」による害です。ニコチンには依存性があります。ある程度の期間にわたってタバコを吸っていると、血液中のニコチンの濃度不足によって『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出ます。また、ニコチンの濃度に関係なく、反射的に吸いたくなってしまうようになります。

●周りの人にも影響がある？

タバコの煙には、主流煙（口から吸い出る）、副流煙（火がついている先から出る）、呼出煙（吸った人が吐き出す）があります。タバコを吸わない人でも、誰かがそばで吸っていれば自然に煙を吸い込んでしまいます。これを「受動喫煙」といいます。たばこの有害物質は、主流煙よりも副流煙に多く含まれており、周りにいる人の健康にも悪影響があります。

