

南高 ほけんだより

発行 令和5年5月31日
(通算 第71号)
担当 生徒保健委員会

～私の健康法～

南高の先生方の健康法を保健委員がインタビューして皆さんにお知らせします。
第70回目は I 先生にお話をうかがいました。

・ 健康維持のために行っていることは何ですか？

あまり意識してやっていることはないのですが、よく寝ることです！理想は7時間寝ることです。あと最近はお酢を飲むようにしています！お酢と牛乳を組み合わせると、ヨーグルトみたいになり美味しいので、皆さんもぜひ試してみてください！

・ 好きなスポーツは何ですか？

生まれてこのかた運動部に入っていたことがなかったのですが、今はバドミントン部の顧問なのでバドミントンですかね！見るのがとても楽しいです！あとはマット運動ですね。学生時代はマット運動が得意だったので、とても楽しかったです！

・ 趣味は何ですか？

推し活ですね(恥) 以前は坂道系の女性アイドルグループが好きだったのですが、最近は Snow Man が好きなので Snow Man の推し活をしています！わたしの推しは向井康二くんでライブにも行ったりしています！Snow Man が好きな人は、ぜひ語り合いましょう！

・ これからやりたいことは何ですか？

趣味にも関連するのですが、ライブに行きたいです！（ドームは落選しました…。）ライブついでに旅行もたくさんしたいです。（あと、無理は承知ですが、阿部君と一緒に勉強してみたい気持ちはあります(笑)）

・ 南高生の印象はどうですか？

みなさんいい子で、自分のやるべきことをしっかりできる子たちの集まりだなと思いました。前の学校は少人数のところで、こんなに生徒のいる南高校で慣れるか不安でしたが、みなさんととても親切に接してくれるので助かっています！

・ 最後に南高生に一言お願いします！

みんなよく寝て、よく食べて、元気に生活するんだよー！！

担当 3年2組 保健委員

喫煙の恐ろしさについて知ろう！

毎年5月31日は『世界禁煙デー』。WHOによると、世界中でタバコの煙害で毎年600万人近くの方が死亡しており、そのうちの60万人は受動喫煙による非喫煙者とされています。このまま何も対策をとらなければ、2030年までに毎年800万人がタバコの煙害で死亡するとされています。そこで今回は、喫煙による人体への影響についてまとめていきたいと思えます。

①たばこの煙には5300種類の化学物質が含まれている

三大有害物質

ニコチン	やめたくてもやめられない強い中毒性がある
タール	約70種類の発がん性物質が含まれている
一酸化炭素	血液の流れを悪くして酸欠状態になる 息切れしやすくなり集中力が低下する

②がんになる危険性が非喫煙者の約4倍

例) 肺がん4.5倍、 肝臓がん3.5倍、 口腔喉頭がん3.0倍 など

20歳より前に喫煙を始めると、男性は**8年**、女性は**10年**も寿命が短縮します。
未成年喫煙禁止法により、**20歳以下の喫煙は禁止**されているので絶対にやめましょう！

担当 3年1組 保健委員

季節の変わり目に気を付けよう！

春から夏にかけては、体調不良を起こしやすい時期です。その原因と対策を紹介します。

原因

- ① **激しい寒暖差**…寒暖差に対応するため体力が消耗されやすくなり、疲れやすくなる。
- ② **気圧の変化**…低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わり、自律神経が乱れる。
- ③ **日照時間の変化**…日が長く出るため、生活リズムが崩れやすくなる。
- ④ **生活環境の変化**…新しい環境に緊張感やストレスを感じ、自律神経が乱れやすくなる。
- ⑤ **花粉症**…花粉症の人は、免疫機能が過剰に活動しているため、体力低下がみられる。

対策

- ① **欠食なく、バランスの良い食事**をとる
- ② **こまめに体を動かす**
…ウォーキングなどの有酸素運動
- ③ **湯船につかる**
…目安39℃に10～20分
- ④ **十分な睡眠**をとる
- ⑤ **衣服で温度調節**
- ⑥ **花粉症対策**…眼鏡やマスクの着用

体調管理をしっかりとって、これからの行事やテスト、部活に全力で取り組みましょう！

担当 3年1組 保健委員