



岩出山高校 保健室  
令和3年7月19日(月)  
第4号

## 夏休みも健康的な生活を送りましょう

7月22日(木)から夏休みです。新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が進んでいる中ではありますが、近隣地域でのクラスター発生など、まだまだ油断はできない状況です。夏休み中、3年生は就職・進学に向けて本格的な準備が、2年生は職場体験学習がありますね。1年生は高校生活では初めての夏休みとなります。夏休みが1ヶ月もある！と思っていても、あっという間です。感染症や熱中症、事故などに気を付けながら、有意義な夏休みにしてほしいと思います。

### 体温測定

夏休み中も毎日体温を測定し、「健康観察カード」に記入しましょう。8月分のカードは終業式で配布します。外出した際には、カードに記録しておくことをおすすめします。

### 手洗い・手指消毒

帰宅時やみんなが触れる物品を使用した際など、こまめにしましょう。



### マスク着用

外出時や会話する際にはマスクを着用します。マスクを外す場合には、周りの人と十分な距離をとり、会話を控えましょう。外出の際には、事前に地域の感染状況を確認しましょう。

### 発熱等の症状がある場合

＊かかりつけ医がいる場合

→ かかりつけ医に電話で相談

＊かかりつけ医がいない、相談先が分からない

→ 受診・相談センターに連絡

022-398-9211 【24時間】

### こんなときは学校に連絡を

＊自分がPCR検査を受けることになった。

＊同居者がPCR検査を受けることになった。

【岩出山高校 連絡先】

070-5450-4777

7月5日(月)の眼科検診をもって、今年度の全ての健康診断が終了しました。健康診断で所見(疾病・異常の疑い)があった人、未検査の人には、既にお知らせを配付しています。この夏休みを利用して、受診しましょう。受診結果は、受診報告書に記入して、夏休み明けに担任の先生に提出してください。



# 知っておこう!!! たばこ のからだへの影響

加熱式たばこにも、ニコチンをはじめ多くの有害物質が含まれます。

## たばこを吸ったら、からだはどんな影響を受ける？

### がんや様々な病気のリスクが高まる

肺がんをはじめとする全身のがん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、脳卒中、心筋梗塞、失明、白内障、歯周炎 など

### 集中力や持久力が低下する

たばこを吸った後は、脳が酸欠状態になるため、思考力や集中力が落ちてしまいます。また、筋肉も酸素不足になるため、持久力が落ちて運動にも悪影響を及ぼします。

### 肌が劣化

活性酸素が、肌の細胞を酸化・老化させてしまうほか、老化を防止するビタミンCも破壊します。たばこ1本につき、レモン半個分のビタミンCが失われます。血行も悪くなり、肌のハリ・ツヤがなくなったり、シワやシミができやすくなったりします。

「スモーカーズフェイス」で検索してみよう！

### 口臭がきつくなる

たばこを吸うと、歯ぐきの血流が悪くなり、歯周病の原因になります。また、ヤニで歯も黒ずんでしまいます。



## たばこを吸うと、将来産まれてくる子どもにも影響があります

### 男性

喫煙によって血液の流れが悪くなり、生殖機能や精子に異常がでることもあります。

### 女性

胎盤の血流障害から、不妊や流産の原因となる可能性が高まります。無事に妊娠・出産をしたとしても、低出生体重児が産まれたり、SIDS（乳幼児突然死症候群）を起こす可能性が高くなります。

### ※妊娠前に禁煙すれば大丈夫・・・？

たばこを吸うと、女性の卵巣内にある卵子は、発がん物質などの影響を受けます。女性の体内にある卵子は生まれる前に作られ、その後新たに補充されることはありません。そのため、妊娠前だけでなく、普段からたばこを吸わないことが重要です。

## なぜ若いうちからたばこを吸ってはいけないの？

＊脳が成長している途中なので、ニコチンによる依存になりやすく、たばこを止めることが難しくなります。

＊若い時からたばこを吸い始めると、とても長い期間大量の有害成分を体内に取り込むことになります。

＊たばこを吸い始めた時期が早いほど、肺がんになる確率が上がります。

参考：東京都福祉保健局『健康な未来を決めるのは誰？～たばこの“恐ろしさ”を知りましょう～』