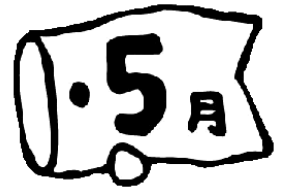


# ほけんだより

三刀屋高校  
保健室  
令和5年度



GW、中間試験が終わり、3年生にとっては、最後の総体が始まりますね。  
長かったコロナによる規制も、5類に移行されたことによってコロナ前の日常に戻つつあります。  
間もなく始まる総体も以前のような盛り上がりの中、無事に開催できることを心から願っています。  
ケガや体調に気をつけて、精一杯の力を発揮してきてくださいね。学校から応援しています。

## 世界禁煙デー

世界禁煙デーはWHO（世界保健機関:World Health Organization）が制定した禁煙を推進するための記念日です。1987年の決議により、1988年4月7日を「第1回世界禁煙デー」としました。同年5月31日を世界禁煙デーとすることが定められ、翌年（1989年）以降毎年5月31日が世界禁煙デーとなりました。厚生労働省においても、平成4年から「世界禁煙デー」から始まる一週間（5月31日から6月6日）を「禁煙週間」と定め、各種の啓発を行っています。

5月31日は、  
世界禁煙デー。

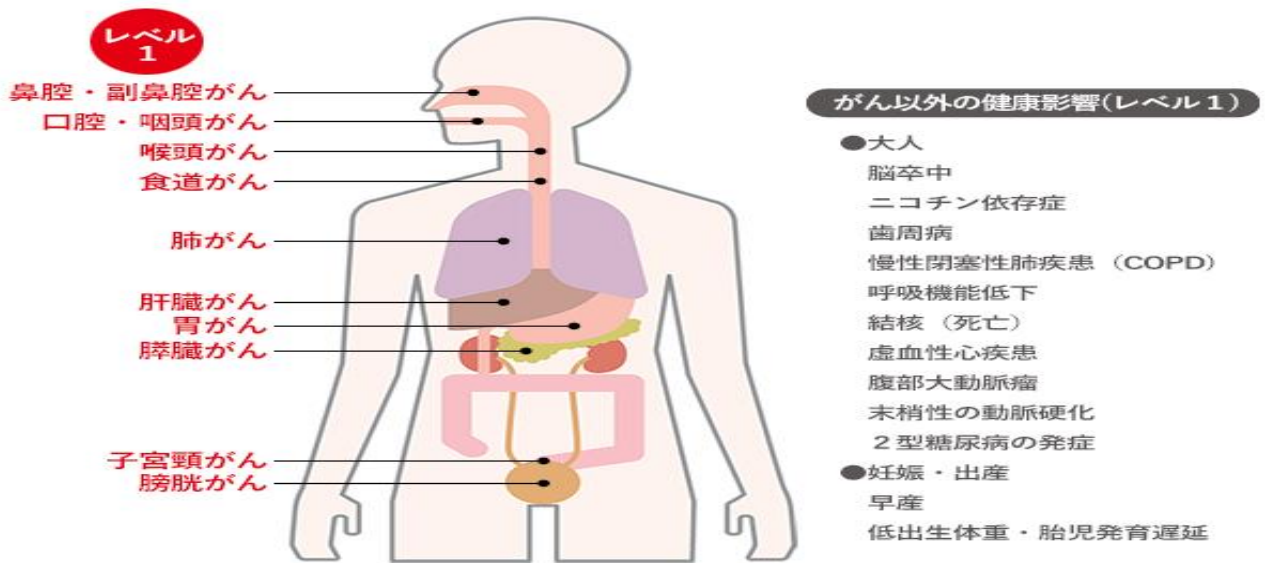
禁煙週間 5月31日～6月6日

世界の人々と一緒に禁煙を始めよう。



たばこの煙には発がん性物質が約70種含まれており、ニコチンの依存性によりたばこがやめにくくなります。  
たばこを吸っている本人は以下の病気になりやすくなります。

喫煙している本人がなりやすいがんの種類（レベル1：科学的に因果関係が明らかなもの）



厚生労働省ウェブサイト、喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書；2016年、より作成

## 受動喫煙を防ごう！！ あなたのまわりにも…たばこの害

受動喫煙により亡くなる人は、国内で年間**1万5,000人**と推計。

たばこの成分には、**殺虫剤**として使われている毒物も含まれています！！



加熱式や電子たばこなど  
**新型たばこは安全！？**

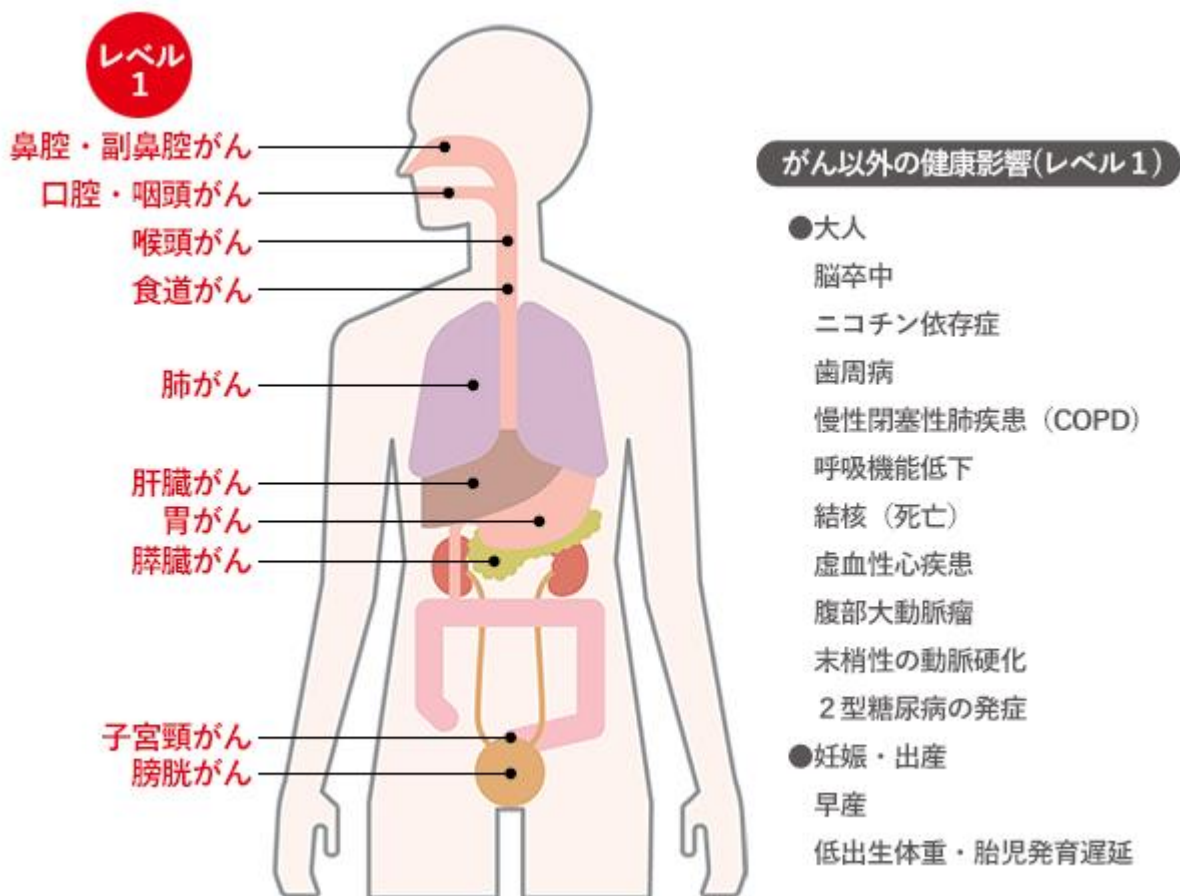
➡ **加熱式たばこでも受動喫煙は生じます！！**

加熱式たばこは、発がん物質などは紙巻きたばこよりも多いと言われ、吸い終わった後も呼気から有害化学物質を排出しています。

他にも……新型たばこの販売や持ち込みが規制されている国もあります。



喫煙している本人がなりやすいがんの種類（レベル1：科学的に因果関係が明らかなもの）



厚生労働省ウェブサイト。喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書；  
2016年。より作成

## 質のよい睡眠のために～朝の光と夜の光～

私たちの体には、睡眠などの生体リズムを管理する「体内時計」があり、そのはたらきで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されますが、朝の光は体内時計を進め、夜の光は遅らせます。

「朝にスッキリと目覚めるには、カーテンを開けて光を浴びるといい」と聞いたことがあるでしょう。睡眠の質を高めるには、そのように朝の光を浴びるだけでなく、夜の光を避けることも重要です。では、夜の光とは？ 例えば…



▲夜遅くまで塾など  
明るい場所で勉強する



▲深夜営業のスーパーや  
コンビニに行く



▲寝る直前までスマホや  
パソコンを使う

睡眠のリズムをくずさないためには、22時以降は明るい環境を避けたほうがよいとされています。帰宅後は部屋の照明を少し暗めにして過ごす、ふとんに入ってからのスマホ使用を控えるなど、自分でできる工夫をしてみてください。