



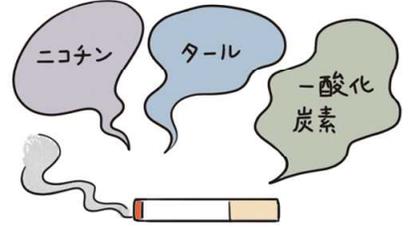
# 保健だより - 5月号 -

土浦第一高等学校 定時制保健室

## タバコ についての素朴なギモン

### ●どんな害がある？

タバコに含まれている有害な化学物質はおよそ200種類。その代表的なものがニコチン（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妨げる、動脈硬化を促進する）です。



### ●どうしてやめられない？

有害物質「ニコチン」の依存性による害です。ある程度の期間にわたってタバコを吸っていると、血液中に入るニコチンの量が減ってくると『イライラする』『落ち着かない』といった症状がでます。また、ニコチン濃度に関係なく、反射的にタバコを吸いたくなってしまうようになります。

### ●まわりの人にも影響がある？

タバコの煙には、吸い口からでる「主流煙」・火がついている先からでる「副流煙」・吸った人がはき出す「呼出煙」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。



## わたしたちが住む街のために

## ごみゼロの日

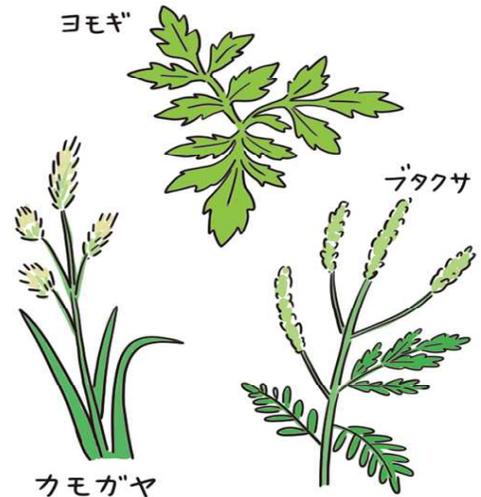
5月30日は「5（ご）」「3（み）」「0（ゼロ）」で『ごみゼロの日』です。缶・瓶・ペットボトル・包装紙・段ボール、ビニール袋・・・わたしたちは生活の中で、たくさんのごみを出しています。環境を守るためにも、ふだんからごみを減らす工夫をしていきたいもの。「再利用」や「再生」も念頭に、エコバックを使ったり、着なくなった服は誰かにゆずったり・・・ちょっとしたことで、みんなであれば大きな効果がありますね。

なお、ごみは「可燃ごみ」「不燃ごみ」「資源ごみ」などの分け方、集める日など少しずつちがいます（もちろん、このルールも環境を守るためのものです）。ご家庭でしっかり情報を共有して、決められたとおりに出しましょう。



# 花粉症、いつまで続く…？

花粉症の原因として、真っ先にあがるのはスギ花粉。症状が重い人では1~2月ごろから目のかゆみ、くしゃみ、鼻水などに苦しめられますがようやく飛散量もおさまり、ひと息つける時期になりました。ところが、数こそ減ったものの、今も「花粉症がおさまらなくて…」という声が聞かれます。実は花粉症を引き起こす植物はスギだけではありません。5月は主にヒノキやシラカバ、他の時期にもヨモギ、カモガヤ、ブタクサといった植物の花粉がアレルギーの原因になります。



他のアレルギーがある人は花粉症になりやすく、逆に花粉症があると同じアレルギーである喘息などにもなりやすいと言われています。アレルギーは特定の物質が体内に取り込まれることによって起こる「免疫反応（本来は自分の身体を守るためのものですが、アレルギーの物質が体内に入ると、異物と認識して排除しようとする働き）」です。こうした植物の群生地を避けてなるべく体内に入れないようにすること、栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠など、生活リズムを整えてからだの免疫のしくみを正常に保つことが、花粉症にかかったり、悪化を防ぐためには有効です。

いまは「今から」始めよう!

紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、ギラギラと照りつける太陽を思い浮かべる人もおいことでしょう。しかし、実は1年をとおしてみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があるのです。

- ★ 日焼け止め…用途（日常生活/外出）や体質に応じて選ぼう
- ★ 日焼けしにくい服…襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを
- ★ 日傘…UV加工されたものがおすすめ



ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので油断は禁物。あわせて、覚えておいてください。