

おはなだり5月

平成29年5月22日 発行
帝京八王子中学高等学校 保健室



していますか？体のケア・心のリフレッシュ

新年度が始まり、早くも1ヶ月弱たちました。部活動のスタート、遠足や校外学習、体育大会など多くの行事こなし、慣れない環境での緊張感…溜まった疲れを、このあたりできちんとリセットしておきたいものですね。

体と心は繋がっています。だるさ、頭痛、腹痛といった身体の症状がストレスなど精神的な原因から、また、気持ちの落ち込み、やる気が出ないといった精神症状が疲労や睡眠不足などの身体的な原因から起きることは、決して珍しくありません。定期的に食事や休養をとって『体をケアする』、そして趣味など落ち着くことや楽しむことで『心をリフレッシュする』。この2つを生活の中で上手く取り入れながら、過ごしてほしいと思います。



「ブヨ」による虫刺され

●ブヨとは？

ブヨは体長2～4mm程度、小型のハエほどの大きさの虫で、形もハエに似ています。ブヨに刺されると、当日は痛みもかゆみも大したことはないものの、翌日になると大きく腫れて熱をもち、かゆみというよりも痛みを感じます。さらに数日経つと猛烈にかゆくなります。刺された箇所から膿のような汁が出てくることが多く、赤い痕が1ヶ月くらい残ります。

●ブヨに刺されたときの対処法

〔ポイント1〕ブヨは血を吸うときに皮膚をかみ切るので、少し出血します。ちくっと痛みを感じる人もいます。「ブヨに刺された」とわかったら、まずは刺された箇所をつまんで、出来るだけ毒を絞り出すようにします。ここで後からの腫れが変わってくるので、重要です。

〔ポイント2〕蚊とは違い、翌日以降に痛みやかゆみが出てから「ブヨに刺された」と気づくことも多いです。その場合、ポイント1の毒を絞り出すことができていないので、次のような対処がポイントになります。

- ①刺された箇所を冷やす…腫れて熱をもっているの、冷やすと楽になります。
- ②かゆみ止めを塗る…通常のかゆみ止めでは効きにくいので、皮膚科を受診して塗り薬をだしてもらおうといいでしょう。かきむしると治りが遅くなるので、注意しましょう。

●5月31日は「世界禁煙デー」●

吸わない

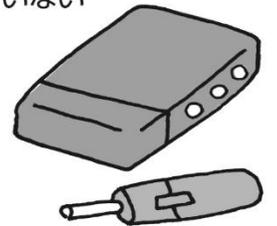
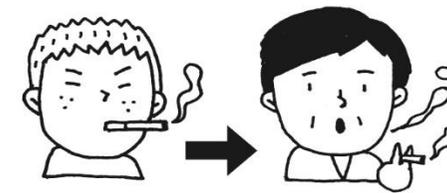
その行動を支える知識 たばこのクイズ



- ① 直接吸いこむ主流煙と、先から出る副流煙。有害物質はどちらに多い？
A.主流煙
B.副流煙
C.どちらも同じくらい
- ② たばこに含まれている有害物質の種類はどのくらいある？
A.50種類
B.100種類
C.200種類
- ③ 「たばこを吸うと簡単にやせる」というウワサがあるけど？
A.逆に太る
B.変わらない
C.体への害でやせる



- ④ 未成年者が喫煙したとき、法律で処罰される(可能性がある)のは？
A.本人のみ
B.本人と親
C.親、たばこを販売した者
- ⑤ 子どもの頃から吸う人と、大人になってから吸う人。病気になりやすいのは？
A.子どもの頃から
B.大人になってから
C.どちらも変わらない
- ⑥ 「加熱式たばこ」は、紙巻きたばここと比べて健康への影響は？
A.少ない
B.変わらない
C.まだよくわかっていない



- ⑦ たばこの三大有害物質といえば、ニコチン、タール、あとひとつは？
A.窒素
B.一酸化炭素
C.二酸化炭素
- ⑧ たばこは「ゲートウェイ(入り口)ドラッグ」。何への入り口？
A.警察署
B.さらに強い薬物
C.生活習慣病



【答え】①…B、②…C、③…C、④…C、⑤…A、⑥…C、⑦…B、⑧…B