

新年度がスタートして、1カ月以上が経ちました。長い連休も終わり、新しい環境にも少しずつ慣れてきたところではないでしょうか？その一方で4月当初の緊張がゆるみ、心身に疲れが出てきている人もいます。緊張や疲れの原因は人それぞれであるのと同様に、それをほぐす方法も様々です。私のおすすめの方法は、普段あまりに気にしない自然に目を向けることです。特に5月は、若葉の緑の濃さが増し、色鮮やかな草花が咲き、心地よい風が通り抜けます。心も身体もリフレッシュしますよ。



新型コロナウイルス感染症について

令和5年5月8日から新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが、5類感染症へ移行されました。それに伴いいくつかの変更点がありますのでよく確認しておいてください。

出席停止期間の基準

- 新型コロナウイルスに感染した場合は、「発症した後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで」が出席停止期間となります。感染が判明したら速やかに学校に連絡をしてください。登校再開時には担任から罹患届けを受け取る、もしくは本校ホームページより罹患届けをダウンロードして記入し、薬の説明書と病院の領収書の写しとともに担任に提出してください。
- 出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用が推奨されています。(発症2日前から発症後7～10日間はウイルスを排出していると言われていたため) ご協力をお願いします。

濃厚接触者の取り扱い

- 令和5年5月8日以降は、濃厚接触者としての特定はとり行われなかったこととなりました。

発熱や咽頭痛、咳等の症状がある場合

- 発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合は、無理をして登校するのではなく、自宅でゆっくり休養してください。

引き続き、「手洗い」「換気」「マスクの効果的な場面などでの着用」など、基本的な対策に取り組みましょう ✨



先日本校で歯科検診があり、48人の生徒が虫歯ありと診断されました。虫歯は様々な要因でできるのですが、私はできやすい体質のため、定期的に歯医者さんに通院しています。しかし妊娠出産を契機になかなか行けずにいると、2人目を妊娠中に歯に痛みが！急いで歯医者さんに行ったのですが時すでに遅く、妊娠中は治療ができないため、出産後に再受診し、初めて銀歯になってしまいました。そんな時、3歳の息子の歯を磨いていると「僕もあーしてるから、ママもあーして」と言われたので口を開けると「ママ、黒い歯(銀歯)がある！虫ばい菌？ちゃんと歯を磨かないとダメよ」と言われてしまい、ショックでした。まさか保健室の先生が3歳児に注意されるとは・・・とほほ。みなさんも、忙しいからと後まわしにせず、一旦虫歯になると治ることはないので、早めに治療に行ってくださいね。

5月31日は世界禁煙デーです

毎年5月31日は、世界保健機関(WHO)が定めた世界禁煙デー(World No Tobacco Day)であり、禁煙を推進するための記念日です。たばこには**5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質**が含まれています。そのため、喫煙や受動喫煙は、がん、心筋梗塞、脳卒中など多くの疾患との関連が明らかになっており、肺がんに限らず多くのがんの原因になります。これらの病気のリスクは**喫煙を開始する年齢が早いほど増加**します。他にも、

未成年 喫煙の害 その①

- 脳が酸欠状態になり、思考力や集中力が落ちてしまい、勉強に影響。筋肉も酸欠になり、運動するとすぐ疲れたり、息が切れたりする。

未成年 喫煙の害 その②

- 酸素が身体中に行きわたらなくて、身長が伸びにくくなる。

未成年 喫煙の害 その③

- たばこ1本につき、レモン半個分のビタミンCが失われ、血行も悪くなり、肌のハリ・ツヤがなくなり、シワやシミができやすくなる。また歯肉(歯ぐき)の血流が悪くなり、歯周病の原因となったり、ヤニで歯も黒ずむ。口臭の原因にもなる。

さらに認知症のリスクを2～3倍も高めるとも言われています。



新型タバコの種類

【加熱式タバコ】

タバコ葉の加工物を高温で加熱して発生させたタバコ成分を含んだエアロゾルを吸引するタイプと、有機溶剤を低温で加熱して発生させたエアロゾルをタバコ葉粉末に通過させてタバコ成分を吸引するタイプがある。

【電子タバコ】

タバコ葉は使っておらず、添加物や香料などが加えられた液体(リキッド)を加熱して発生させたエアロゾルを吸引する。

※いずれのエアロゾルにも

近年、急速に普及し始めた「新型タバコ」。

健康被害が少ないとされていますが、正しく実態を知り、正しい知識をつけていきましょう。

まず加熱式タバコは、ニコチン・発がん物質は含まれています。有害物質の量は紙巻きたばこより少ないと言われていますが、多くの有害物質が含まれています。

有害物質が少ない=健康被害が少ない ではありません。

煙がほとんど出ないからといって、「受動喫煙がない」というのは誤りで、喫煙者が吐き出す息には多くの有害物質が含まれ、周囲の空気を汚染し、受動喫煙を発生させます。

電子タバコは、リキッドの中にニコチンが入ってなくても、その他にホルムアルデヒドなどの有害物質が検出されたという研究結果があります。使用中の爆発事故も海外では数多く報告されています。また、米国では肺疾患等の健康被害症例(死亡事例含む)が出ており、厚生労働省のホームページ上で注意喚起がなされています。

たばこはどれも NG です!



現状、新型タバコが健康に与えるリスクについてはまだまだ研究段階ですが、新型タバコが原因だと疑われる健康被害が発生していることは事実であり、今後特殊な健康影響や、重大な事例が明らかとなる可能性も否定はできないのです。それを考えると、**どちらも手を出さない・使用しないことが大切です。**

自分のためにも、周囲のためにも、タバコのない人生を!