

保健だより 5月



尚絅大学・短期大学部
保健室
平成28年5月10日

4月～ゴールデンウィークは、あっという間に過ぎてしまいましたね。
大変な思いをした人も多いでしょうが、いよいよ大学生活が再スタートします。大変な時だからこそ、生活習慣を整えて、しっかりと健康管理しましょう！

保健室でも、みなさんが一日も早く日常生活に戻れるよう応援しています！！



5月31日は…世界禁煙デー



世界禁煙デーとは、世界保健機関（WHO）が、たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となることを目指し、喫煙と健康問題について知識を深める日として、1988年（昭和63年）に初めて定められました。1989年（平成元年）からは5月31日と定められ、毎年スローガンが掲げられています。

2016年のスローガンは「プレーンパッケージ（無地の箱）の準備をしよう（Get ready for plain packaging）」です。

日本の禁煙週間（5/31（火）～6/6（月））のテーマは・・・

2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～

たばこの煙には、**主流煙**（たばこの吸い口（フィルター側）から出る煙）と**副流煙**（火がついている先から出る煙）があります。実は、有害物質は主流煙より副流煙の方が多く含まれているのです。そのため、**たばこを吸わない人が、吸っている人の煙を吸い込んでしまうこと**で、喫煙をしている人よりも、周りにいる人の方が健康に害を受けてしまうことがあります。

すぐにあらわれる症状としては、目やのどの痛みや、心拍数が増えたり、咳込んだり、手足の先が冷たくなったりする人もいます。

また、長期的に受動喫煙をしていると、心筋梗塞や狭心症、脳卒中や喘息などのさまざまな病気を発症する危険性が高くなります。



食中毒に注意！

暖かくなると増えてくるのが食中毒！
食中毒予防3原則をしっかりと守りましょう！

つけない



手の雑菌は、調理や食事の前に洗い流そう！

増やさない



食品や食材は低温で保存！

やっつける



原因菌のほとんどは熱で死滅！しっかり加熱しよう！