

# 保健だより 5月

尚絅大学・尚絅大学短期大学部

保健室

令和3年5月1日発行

4月はあっという間に過ぎてしまいましたね。みなさん、新しい環境にはもう慣れましたか？疲れやストレスがたまっているという人もいないでしょうか。

今年のゴールデンウィークもコロナ禍の真っ只中です。あちらこちらに出歩くことはせずにゆっくりと休養をとって、心身の疲れを解消しましょう！！

## 新型コロナウイルス感染 レベル5 厳戒警報中！

熊本県において、新型コロナウイルス感染症の新規感染者が急増し、病床使用率は4月22日時点で25.1%となっています。そのため4月23日からリスクレベルが「レベル5 厳戒警報」に引き上げられています。

ゴールデンウィーク中は、熊本県外への不要不急の移動はもちろん、不要不急の外出を控えるようお願いいたします。新型コロナウイルスは、ノーマスクでのおしゃべりや会食での感染が多く見られます。しばらくは「友だちと会って、おしゃべりしながら美味しいものを食べる」ことは我慢してくださいね。

大学では対面授業から遠隔授業に切り替わる講義もありますが、登校が必要な日の朝には必ず検温と体調の確認を行ってください。発熱や風邪症状がみられた人は登校せず、必ず欠席を学校に連絡して下さい。

知らないうちに、拡めちゃうから。



## 5月31日は…世界禁煙デー

1988年に世界保健機関(WHO)が、毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定め、たばこを吸わないことが社会習慣となるよう、禁煙に関する対策等を行うために設けられました。これは、世界規模で取り組まれています

### こわーい！たばこの女性への害

- \*肌荒れ・老化が早まる・歯周病・口臭の原因
- \*月経困難、不順・不妊症・早産・流産などの原因にも
- \*がん、心臓病、脳卒中等の発生率、死亡率が高まる。

・・・などなど様々な悪影響が！！

たばこを1本吸うごとに、人生は7分短くなる(WHO)

40歳の時点でたばこを吸っている人は、吸わない人より男性で約5年、女性で約4年、余命が短いという調査結果もあります。1本でも吸わないのが一番ですよ！！

たばこの煙には、**主流煙**（吸い口から出る煙）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、**受動喫煙**（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）により、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います。

