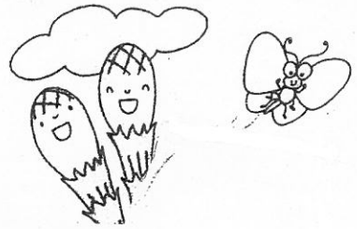
ほけんだより３月

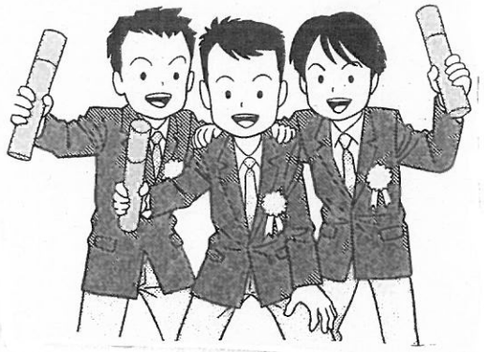


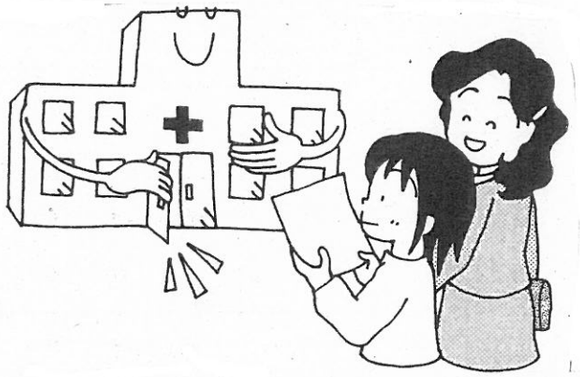
平成 29 年３月１６日(木)福島県立いわき翠の杜高等学校保健室発行

３月１日本校卒業生４９名が翠の杜を巣立って行きました。お世話になった教職員や保護者の皆様に見守られ、校長先生から一人一人卒業証書を授与され、厳かな雰囲気のなかで式が行われました。

３月はまた、締めくくりの月でもあります。在校生はこの１年の自分自身をもう一度振り返ってみましょう。

４月に入るとすぐに健康診断が始まります。気になる症状のある人や、再検査の指示の出ている人は、春休みの内に受診して治療を受けておきましょう。





春休みをおくる前に

長期休業中は、ラインや携帯電話などでの交流が盛んになりやすい時期でもあります。色々な誘惑や思わぬ事故に巻き込まれる可能性もあるため、十分注意して生活を送りましょう。

特に未成年者の喫煙、飲酒は法律で禁止されています。絶対にしないでください。

喫煙による体への影響

① タバコに含まれる有害物質

タバコの煙には、約 4,000 種類の化学物質が含まれています。その中には、200 種類以上の有害物質が含まれ、発がん性物質は 50 種類以上に上ります。有害物質のなかでも、よく知られているのは、ニコチン、タール、一酸化炭素

ニコチン・・・喫煙により急速に肺から吸収され数秒で全身にまわり、脳内にも到達し、本来ある神経伝達物質の代わりに脳内報酬回路に刺激を与えて快感や報酬感を感じさせます。これを繰り返すうちに、ニコチンがないと脳神経細胞が正常に働かなくなってしまいます。身体的依存と呼ばれる状態になってしまう。

タール・・・・タールは、ほとんど吸収されませんが、肺やのどについて刺激物質となりガンを引き起こす可能性があります。

一酸化炭素・・血中のヘモグロビンに結合し、全身の血管を細くしたり、動脈硬化の原因になるといわれます。

飲酒による体への影響

① 脳の細胞への影響

脳が成長している時期に飲酒をすると、記憶力、判断力、思考力、意欲等の低下がおこります。特に未成年者に強く現れるようです。

② 骨の成長への影響

成長期に飲酒すると、骨の成長に遅れが出ると言われています。

③ 肝臓への影響

体に入ったアルコールは、大部分肝臓で二酸化炭素と水に分解されてから体内をめぐり、最終的には尿、汗、息として体外に出ていきます。アルコールの量が肝臓の処理能力を超えてしまうと、アルコールが肝臓を素通りして、他の臓器に悪影響をおよぼします。

④ 心への影響

未成年者は、心も成長している途中です。人格が形成される重要な時期に飲酒をしていると、難しい事や辛いことなど、我慢することができなくなって、人格形成に問題を残すことがあるようです。

喫煙飲酒などの依存性の強さについて

① 各使用者のなかで依存症になる人の割合

ニコチン>ヘロイン>コカイン>アルコール>カフェイン

② 依存症になった人での禁断症状の強さ

アルコール>ヘロイン>ニコチン>カフェイン

③ 依存症になった人でのやめることの難しさ

（アルコール=コカイン=ヘロイン=ニコチン）>カフェイン

※特に未成年者は、依存症になるまでの期間が短いといわれています。

ゲートウェイ理論によれば、ゲートウェイの使用は、より副作用や依存性の強いドラッグ（ハードドラッグ）の使用の契機になると言われます。未成年者の場合タバコや酒の使用が、ハードドラッグ乱用の入り口（ゲートウェイ）となる場合があるとされる。

インターネットのお酒タバコの未成年者に与える影響
ウィキペディアの「ゲートウェイドラッグ」より