

# ほけんだより

平成30年度10月号  
埼玉県立上尾橋高等学校  
保健室

今月に入ってから暑さも落ち着き、過ごしやすい日が増えてきました。その一方で、気温差にうまく対応できず、体調を崩している人も増えています。

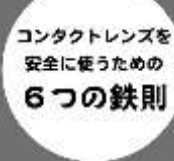
夜は十分に睡眠をとり、昼間は服装でうまく体温調節をしていきましょう。

なお来月初めにあるロードレースの練習も始まっています。

自分の健康管理を自分でできるようにしてくださいね。



10月10日は目の愛護デーで、自分の目の健康について考えてみて欲しい日です。



特に気をつけて欲しいことは

- ①目が病気の人はいませんか？(かゆい・痛い・腫れているなど)
- ②視力が落ちて見えにくい人はいませんか？

(視力が悪いのにメガネやコンタクトをしていない。メガネを何年も作り直していない。)

- ③病気につながりやすいことをしている人はいませんか？(インターネットや量販店で買った安いカラーコンタクトを使っている。コンタクトレンズを正しくケアしていない。決められた期間より、長く使っている。目の周りにシールを貼って二重にしたり、目の粘膜にも化粧をしたり、まつ毛をいじったり)特に安いカラーコンタクトを使ったり、正しくコンタクトレンズを使わないと、失明(目が見えなくなる)したり、将来コンタクトを使えなくなったりするので、正しく使うようにしましょう。↓

1 レンズを扱うときは、必ず手を洗う。 	2 毎日、正しく手入れをする。 	3 レンズケースは毎日洗い、よく乾燥させる。 	4 目に異常を感じたら、すぐに眼科へ。 	5 睡眠不足や、体調の悪いときには使わない。 	6 定期的に、眼科で検診を受ける。 
----------------------------	------------------------	-------------------------------	----------------------------	-------------------------------	--------------------------

## タッチー知恵袋をのぞいてみてね。

保健室前の掲示板に、今学期から「タッチー知恵袋」というコーナーをつくりました。

これは、特に友だち関係で困ったとき、けんかをした、どうやって仲直りをしたらいいかわからない、友だちに相談されたときにどう答えたらいいかわからない、苦手な人と行動しなくちゃいけないときにはどうしたらいいか、別のグループにあとからいれてもらいたいときはどうしたらいいか・・・

などのヒントが書いてあるプリントが入っています。

橋高生は、自分の気持ちを言えなかったり、逆に怒りや不満をストレートに相手にぶつけてトラブルになったりすることがあるので、ぜひのぞいてみてくださいね。



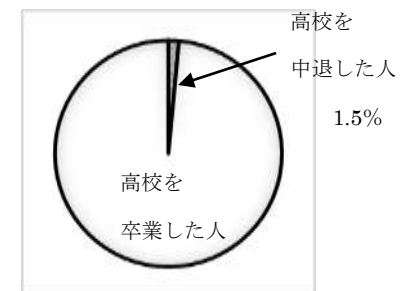
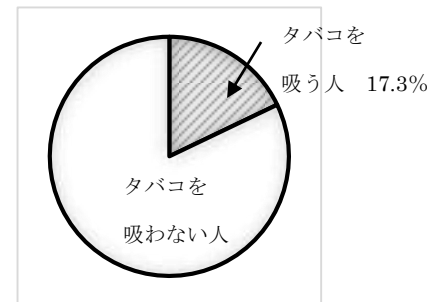
## 日本でたばこを吸う大人の割合は17.3%

## 埼玉県で高校を中退する割合は 1.5%

日本たばこ産業(JT)が7月30日に発表した平成30年の全国たばこ喫煙者率調査では、男女合計(20歳以上)の喫煙率は前年に比べ、0.3ポイント減って17.9%

埼玉県の公立高校(全日制・定時制・単位制などを含む)の退学率は、全体の1.5%

最近この二つの話をよく、橋高生にするのですが、みなさんはこの数字を見てどう思いますか？



この話を聞いた橋高生はみんな、「えええ！まじ？！」「だって自分たちの周り(の大人)はみんな、タバコ吸ってるよ」「自分たちの周りは普通に中退して働いてるよ」と答えました。

そう。確かに橋高生にとっては、タバコを吸っている大人は「みんな」であり、高校中退は「ふつう」のことかもしれません。でもタバコを吸う大人も、高校を中退する埼玉県の高中生も、どちらも全体から見たら少数派で、特に高校を中退(やめてしまう)する人は、「ほとんどいない」のです。

もちろん20歳以上の方がタバコを吸うことは(未成年は法律違反で、薬物乱用ですが)認められている権利だし、高校を中退することも一つの選択肢なので、それを悪いこととはいいません。

ただみんなが思っている以上に、タバコを吸う人も高校を中退する人も少なくなっているのは事実です。

社会というのは多数決ではないけれど、多い人に合わせていろいろな法律や仕組みができあがっていくものです。実際、日本中でタバコを吸う人が減っている中で、タバコを吸える場所・・・というのは本当に少なくなってきました。学校をはじめ、公立の建物の中は敷地内禁煙だし、東京オリンピックにあわせて、飲食店でも全面禁煙の動きは進んでいます。また、タバコの値段はどんどん上がり(今月も上がりました)税金もどんどん増え(タバコの価格の65%が税金)ています。将来的には一箱1000円！などという意見もありますが、タバコを吸わない人が増えれば、「別にいいんじゃない？」という流れになるかもしれません。しかも他の税金は収入に応じて変わることが多いけれど、タバコ税は収入に関係なく一律に取られるので収入が少ないほど負担が大きくなります。高校卒業についても、ほとんどの人が高卒資格を持っているので、就職の条件に「高校卒業以上」というものが多く、高校を卒業していないと職業が限られてしまうこともあります。

何度も言うように、どちらも本人の「自由」だけれど、あまりにも現実を知らない橋高生が多いので、今回ほけんだよりに載せてみました。自分が20歳になったときにタバコを吸うのか吸わないのか(未成年は吸ってはいけません)、高校をやめたい！と思ったときに、自分は中退率1.5%という少数派に行くのだという現実を考えて、自分の進む道を決めて欲しいと思います。