

ほけんだより 5月

令和4年5月

佐世保市立日宇中学校保健室

10代以下の新型コロナウイルス感染者が増加する中、皆さんの感染対策のおかげで、体育大会を無事終えることができました。今年は練習期間が短く、走った後に大腿痛を訴える人が、続出するかもしれないと心配していたのですが、例年よりかなり少ない状況でした。これも皆さんがしっかりとストレッチなどの対策してくれたおかげとうれしく思いました。

6月には市中体が控えています。これまで練習を積み重ねてきたのに、新型コロナウイルス感染症関連で出場できなくなったと、くやしい思いをしてほしくありません。選手だけではなく、日宇中が一丸となって、手洗い・換気・マスク・栄養・休養などの感染対策をしっかりと行い、選手を応援しましょう。



この二人の関係は？



これはイギリス BBC 放送の有名なポスターです。親子でもなく姉妹でもなく、化粧の前後でもありません。双子です。右側の女性に比べ左側の女性は、シミやしわが多く年老いて見えます。これは20才代から喫煙した人が、40代になった時の顔貌の差を表しています。

ニコチンは身体の末梢神経を収縮させる働きがあります。また、タバコに含まれる一酸化炭素の濃度は、車の排気口から出るものと同じ程度です。一酸化炭素には、ヘモグロビンと結びつく力が酸素より約200倍強いという特徴があります。そのため、特に体の表面が慢性的な酸素不足になり、このような顔貌の差が起これと言われています。

また、ニコチンが体内にはいると落ち着いた気になりますが、イライラは原因がある限り続きます。タバコを吸うことで解消できたと勘違いし、依存症への道を歩むことになります。一度吸ってしまうとやめるための苦労は並大抵のものではありません。20歳になっても手を出さないようにして欲しいものです。