

# 保健だより



平成29年5月  
南中学校 保健室  
第2号

新年度がスタートして1ヶ月半。そろそろ、新しい学年、クラスには慣れてきた頃だと思います。その一方で、忙しさや緊張で心やからだの疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。睡眠や食事をしっかりと、自分なりのリフレッシュ方法で体調管理をしましょう。

## 生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にしていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	--	------------------------	--

## 健康診断の結果について

4月から健康診断が続いています。学校では、健康診断の結果、何か異常や病気の疑いのある人に「お知らせ」を配布しています。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があるのです。

そのため、病院では「心配なし」と診断されることもあります。しかし、視力の低下など「毎年ことだから」「わかっているから」・・・とそのままするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。

また、学校の健康診断には「自分の体の様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。日常生活で気をつけることなどを改めて学び、知り、実行する機会にしてほしいのです。

**勉強・運動・遊び・趣味…何をするにも“健康第一”!**

健康診断で何か異常が見つかった人は…

家の人にきちんと報告しましょう。  
(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)

早めに病院へ行って、検査・治療を受けましょう。

## 2・3年生へのお知らせ ～宿泊学習に向けて～

3年生は5月25日～27日の3日間修学旅行に。2年生は6月7日～8日の2日間に林間学校に行きます。元気に参加するため、以下の点に気を付けましょう。

- (1) 健康診断で見つかった病気や異常は、病院で受診・治療をしてから参加する。
- (2) 日頃から飲みなれた薬を用意し、忘れないようにする。
- (3) 数日前から、『事前健康チェックカード』で健康管理をする。
- (4) 体調のすぐれない場合は、参加を見合わせる。

【保護者の方へ】

- 現地で万が一病院にかかる場合は、保険証が必要となります。学年の指示のとおり準備をお願いします。
- 緊急連絡先は必ず連絡のつく電話番号を記入してください。事前健康調査票提出後に変更等がありましたら、必ず担任にご連絡ください。

楽しみだけじゃなく、乗る物酔いも心配な人へ

前日は早く寝て、体調を整えろ。眠れなくても横になって部屋を暗くしよう!

当日の朝食は腹八分目・しっかり食べろ。空腹は逆効果!

酔い止め薬・エチケット袋忘れずに用意する! フスナイテ!

吐くことを気にしない! 吐いてもいいや! と開き直るとけっとう大丈夫なものです。周囲の人へお願い → 酔いや酔い人へ暖かい心配りをよろしくお願ひします♡



## 5月31日、世界禁煙DAY

世界各地で喫煙規制が進められている中、日本ではなぜかその対策が遅れています。“超低タール・メンソール入り”などと、あたかも体への害が少ないと誤解を招く宣伝、ファッション性の高い宣伝…。若者や女性喫煙者の急増が心配されています。

タバコの煙に含まれる主な有害物質

- ニコチン…脳に強い刺激を与える。長時間吸い続けると脳の働きが鈍くなり中毒、依存症になる。
- タール…ヤニのもと。発ガン性物質。
- 一酸化炭素…血中で酸素の運搬を阻害する。タバコの煙には約200種類もの有害物質が含まれていて、吸う煙(主流煙)より、タバコの先から出る煙(副流煙)のほうが多く含まれています(周囲の人にも迷惑をかけるのです…)

一・高校生が喫煙をはじめるきっかけの多くは、好奇心・友人のすすめ・大人気分を味わいたいから—成長期における喫煙の悪影響

- ・激しい運動をすると息切れする
- ・せきやたんが増える
- ・胃腸の調子が悪くなる
- ・肌が荒れる
- ・身長が伸びない
- ・記憶力、学習能力の低下
- ・ガン発生率、死亡率が高くなる
- ・ニコチン中毒、依存症になりやすく、禁煙が難しくなる 等

未成年の喫煙は法律で禁止されています。興味があっても絶対に手を出してはいけません。友人からすすめられても“NO”と断る勇気を持ちましょう。そして、その友人の喫煙を止める勇気を持ちましょう。