保健だより望い

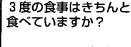
平成29年5月 南中学校 保健室 第2号

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でしょうか。睡眠や食事をしっかりとり、自分なりのリフレッシュ方法で体調管理をしましょう。













適度にからだを



心とからだの疲れ、

-5³

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」・・・とそのままにするのではなく、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"!

2・3年生へのお知らせ ************~宿泊学習に何けて~ *****

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 に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。



のはくことを気にしないもひいてもいいやもと関き直をとけっこう大丈夫なものですざる 周囲の人へお願い ➡️ 酔いやすい人へ暖かい/心配りをよろしくお願いします少

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・メンソール人り"などと、あたかも体への害が少ないと誤解を招く宜伝、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)のほうに多く含まれています(周囲の 人にも迷惑をかけるのです…)。

-中・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。