



# ニコニコエイプリデー

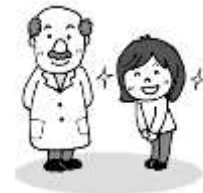
日間賀中学校  
保健だより  
30.5.7

新しい学年がスタートして1か月が経ちました。いろいろなことが変化し、頑張ろうとしていた分、心身が疲れやすくなる時期です。体調を崩したり、けがをしやすくなったりするので、早めに休養をとるようにしてください。



## 5月の健康診断日程

4月に引き続き、健康診断があります。忘れ物をしないように事前の確認をしてください。当日は内科検診、歯科検診をしてくださる先生に、元気に挨拶をしましょう。



検診項目	検診日	持ち物など
内科検診 (結核検診含む)	5月10日(木) 14:00~	体操服、ハーフパンツ
歯科検診	5月17日(木) 9:45~	当日の朝、しっかり 歯みがきをしてくる

### 健康診断の結果をお知らせします



4月から健康診断を行っています。検診が済み結果の出たものから順番に「結果のお知らせと治療のすすめ」を配布しています。

学校での健康診断はスクリーニング検査(疑わしい人を選び出す検査)です。そのため、病院受診をした結果「異常なし」と診断されることがありますので、ご了承ください。

視力の低下などは毎年のことだからと、そのままにするのではなく、定期受診の目安にしていただけたらと思います。

受診が済みましたら、受診報告書を担任に提出してください。また、すでに受診されている場合には、保護者の方がご記入してください。

## 自分で体調を確認してみよう！

新しい学年が始まりました。環境に慣れていないこともあり、心身の疲れが溜まっていく時期です。頭が痛かったり、熱が出てしまったり、身体が重いと感じたりすることがあるかもしれません。こんな時だからこそ、健康管理が大切です。自分の身体と向き合う時間をつくってください。朝起きたとき、登校する前、放課など、いろいろな場面で自分の体調を確認してみましょう。「今の体調はどうだろう？」と確認し、体調が悪いときには、早めに休むことも体調管理の1つです。自分自身の健康は自分で守るという意識がもてるようになるといいですね。また、クラスの友だちや部活動の仲間など他の人の体調も気にかけることができるといいですね。周りを見て、いつもと違うなと感じたときには「大丈夫？」と声をかけてみましょう。

### 1本だってタバコは吸ってはダメ

タバコは1本でも吸うと依存につながります。それはタバコに含まれる「ニコチン」という成分が原因です。タバコを吸うとニコチンは脳に運ばれます。するとドーパミンという気分がよくなる物質が脳から出されます。このドーパミンの影響で、タバコは美味しい、タバコを吸うと落ち着くといった気分になります。30分程度で身体の中のニコチンはなくなります。するとドーパミンも減り、さっきまで気分がよかったのが、イライラしたり、タバコが吸いたくなったり、集中力がなくなったりします。そして、こんな気分になりたくないのに、またタバコを吸ってしまいます。

このように、タバコは最初の1本を吸うことが依存のきっかけになります。ニコチンは依存性の強い物質なので、タバコを止めるのが難しく、健康にもよくありません。大人になってからもタバコを吸わない生活を送ってください。



スクールカウンセラー 大八木茉妃 先生

5月の来校日 10日（木）、24日（木）

6月の来校日 14日（木）、28日（木）

相談室は毎放課に開放しています。少し話がしたい、心配ごとがある等理由は何でも大丈夫です。生徒のみなさん、気軽に相談室に行ってみてください。

保護者の方の面談も行っていますので、担任の先生を通じて予約をしてください

