



ニコニコ everyday

日間賀中学校

保健だより

2019.5.7

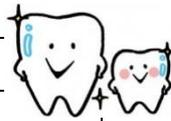
新しい学年になって1か月が経ちました。たくさんの環境の変化があり、心身が疲れやすくなる時期です。体調を崩したり、けがをしやすくなったりするので、早めに休養をとるようにしてください。

今年のGWは長く、10日間ありました。お休みはどんな過ごし方をしましたか？みなさんの話を聞けるのを楽しみに待っています。



健康診断の日程

検診項目	日程	準備、持ち物など
歯科検診	5月9日(木) 9:45頃～	しっかり歯を磨いてくる



4月に引き続き、健康診断を実施しています。当日は歯科検診をしてくださる先生に元気よく挨拶をしましょう。

<健康診断結果について>

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おすすめ」を配付しています。結果は受診をおすすめする生徒にお渡しします。

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、保護者の方が記入してください。



スクールカウンセラー 大八木茉妃 先生

5月の来校日 9日(木)、23日(木)

6月の来校日 13日(木)、20日(木)

相談室は毎放課に開放しています。少し話したい、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、担任を通じて予約をしてください。



5月31日 世界禁煙デー

WHO(世界保健機構)は、毎年5月31日を世界禁煙デーと定めて、禁煙を推進する啓発活動を行っています。日本でも5月31日から6月6日までの1週間を禁煙週間として、禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発活動を行っています。

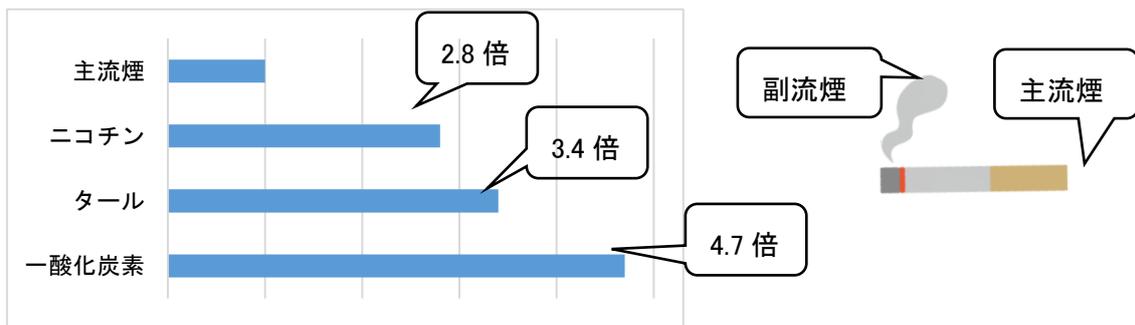
たばこの煙には4000種類もの化学物質が含まれています。そのうち有害物質で代表的なものがニコチン、タール、一酸化炭素、タールです。この3つは3大有害物質と呼ばれています。

ニコチン:たばこがやめられなくなる原因物質である。血管を収縮させ、血圧の上昇を引き起こす。

一酸化炭素:血液中のヘモグロビンと結びついて酸素の運搬を阻害する。

タール:肺や口腔内などにべったりとくっつく。発がん性物質が含まれる。

これらの有害物質は、主流煙(口から吸い込む煙)よりも副流煙(点火部分からのぼる煙)に多く含まれています。主流煙に含まれている量を1とすると、



未成年がたばこを吸ってはいけないのは、身体への悪い影響が大きいからです。身体が成長途中なので、大人の身体に比べて、有害物質を取り込みやすくなっています。もし、たばこを勧められたときは、きっぱりと断ることが大切です。



靴の選び方

今、履いている靴のサイズはあっていますか？大きくてブカブカがったり、小さくて足が痛くなったりしていませんか？サイズが合わない靴はけがをしやすくなります。1度履いている靴を確認してみましょう。

