

# ほけんだより 5月

令和6年5月2日  
南知多町立篠島中学校  
保健室



気温がじわじわと上がり汗ばむ日も出てきました。みなさん、水筒は持ち歩いていますか？暑さに身体が慣れていない今、熱中症になりやすいです ⚠️ 口やのどが渴いていなくても、こまめな水分補給が必要です。水やお茶以外でも、スポーツドリンクを上手に活用して水分+塩分を摂取していきましょう。

新しい学年になって1カ月が経ちました。疲れはたまっていませんか？環境の変化は身体にも心にも大きなストレスになります。休養をしっかりとって、リフレッシュをして欲しいです 🍵 また困ったことがあれば、友人や周りの大人に相談してください 🌿

## 5月の健康診断



| 日時                               | 検査項目                  | 注意・持ち物                   | 備考       |
|----------------------------------|-----------------------|--------------------------|----------|
| 5/7(火)                           | 尿検査③                  | ①②の未提出者                  |          |
| 5/13(月)<br>5時間目～                 | 内科検診<br>結核検診<br>四肢の検査 | 結核検診問診票を必ず提出<br>上のみ体操服   | 問診票の記入あり |
| 5/16(木)3時間目～                     | 歯科検診                  | 朝食後必ず歯みがきをしてくる           |          |
| 5/17(金)<br>14:00～15:30<br>保健センター | 検診予備日                 | 心電図 1年生未実施者、貧血検査を希望の未実施者 |          |

※プライバシーに十分配慮して実施します。内科検診では、正確に検査を実施するためにTシャツを軽く持ち上げ、肌着や下着の上から聴診器を当てます。脊柱の疾病や皮膚疾患の有無を確認するため、背中や皮膚の視診などを行う場合もあります。ご承知おきください。

※内科検診や歯科検診、心電図、貧血検査を欠席しますと後日、保護者様に学校医が在籍する病院または保健センターへ連れて行っていただくことになります。



## 5月31日は世界禁煙デーです！

「タバコは百害あって一利なし」なんて言葉を今までに一度は耳にしたことはありませんか？たしかに、タバコを吸うことは体にとっていいことが何一つとしてありません。喫煙者は男性で約8年、女性で約10年の寿命が縮まっているというデータも発表されており、これをタバコ1本あたりに置き換えると約14分間縮まっている計算になります。また、喫煙者の近くにいる人への影響は喫煙者本人よりも大きく細心の注意を払いたいものです。

**WANTED**

ニコチン

●特徴●  
末梢血管を収縮させ、心拍数を増やし、血圧を上昇させる。強い依存性がある。

**WANTED**

タール

●特徴●  
多くの発がん物質を含む。

**WANTED**

一酸化炭素

●特徴●  
血液が運ぶ酸素の量を減少させる。動脈硬化が進みやすくなる。

受動喫煙=副流煙+呼出煙(環境タバコ煙)

呼出煙

副流煙

受動喫煙

主流煙

主流煙と比べた副流煙中の有害物質

|           |       |
|-----------|-------|
| ニコチン      | 2.8倍  |
| タール       | 3.4倍  |
| 一酸化炭素(CO) | 4.7倍  |
| ベンツピレン    | 3.4倍  |
| アンモニア     | 46.3倍 |

医療従事者のための禁煙外来・禁煙教育サポートブック (メディカ出版) P8, 13

# 第1回ほめほめタイム

1年生 ■■ ■■さん

掃除の時間にチャイムが鳴る最後までしっかり掃除に取り組んでいる姿や聞き上手なところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「自分が思っても意識もしていなかったところをほめてもらい嬉しかった」と嬉しそうな様子がうかがえました。



1年生 ■■ ■■さん



級長としてクラス全体へ声かけをする姿や運動神経バツグンなカッコいい姿をステキだと思っている級友が多くいました。感想では「いいと思ってあげることが多く嬉しかった。ありがとう」と嬉しそうに感謝の気持ちを述べていました。

2年生 ■■ ■■さん

授業で積極的に発言している姿や誰にでも優しいところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「自分で気付いていなかったところをほめてもらい嬉しかった。これからはたくさん発言していこうと思いました」と今後に向けて意気込む様子がうかがえました。



3年生 ■■ ■■さん



自分の意見をしっかり伝えることができることや周囲の人を和ませてくれるパフォーマンス力をステキだと思っている級友が多くいました。感想では「意識しているところをほめてもらえて嬉しかった。もっとほめてください!」とおかわりを求めています。(笑)

3年生 ■■ ■■さん

勉強で分からないところがあると自主的に先生に聞きに行くところや努力家で中1の時と比べて様々な面で成長していてステキだと思っている級友が多くいました。感想では「意外と見られている…。ちゃんと見ていてくれるんだなって安心したし嬉しい」と驚きながらも嬉しそうな笑顔が見られました。



第1回ほめほめタイムを終えてみてどうでしたか?ほめほめタイムを機に級友のステキなところに改めて気付くことができたのではないのでしょうか。また、ステキなところを伝えてもらった人は、嬉しい気持ちになったり自信がついたりしたのではないのでしょうか🍀



人は「ネガティブバイアス」という特性があります。これは、ポジティブな出来事や情報よりも、ネガティブな出来事や情報のほうに注意が向きやすく、また、それが記憶にも残るといった現象のこと。

この特性は誰もが持ち合わせており、嫌だったことを忘れられない・ネガティブなことに注目してしまうということはおかしなことではありません。

だからこそ、意図的に意識的にポジティブな面に、着目しようとするのが重要です。ほめほめタイムもそんなポジティブな面に、着目する時間になると嬉しいです。

