

ほけんだより 5月

平成 27 年 5 月 8 日 伊丹市立西中学校保健室

緑がまぶしい若葉の季節です。ゴールデンウィークは、みなさんはどんなふうにご過ごしましたか？部活動で忙しかったという人もいらっしゃるでしょう。ゴールデンウィーク明けの昨日は、朝から体調不良で保健室に来室してくる人が多かったです。また 4 月の下旬から熱を出す人も増えてきています。新学期が始まって約 1 ヶ月が過ぎ、新しい環境で、楽しいけど、緊張もしたり、、、こんな時は、自分でも気づかぬうちに疲れがたまっているものです。1・3 年生は宿泊行事、2 年生はトライやるをひかえています。生活のリズムを整えて、早寝・早起き・朝ご飯で、体調管理にいつも以上に気を配って下さい。

5 月の保健目票
自分の健康状態を知り、
病気の早期治療をしよう

5・6月の保健行事

日 時	行 事	対 象 者
5 / 1 2 (火)	内科検診	1 年生
5 / 1 4 (木)	歯科健診	1・2 年生
5 / 1 5 (金)	校医健診	内科健診・心電図検査より 該当者
5 / 1 9 (火)	尿再検査	要再検査者・未提出者
5 / 2 7 (水)	歯科健診	3 年生
5 / 2 8 (木)	心臓 2 次健診	校医健診等より該当者
6 / 9 (火)	脊柱健診	1 年生
6 / 9 (火)	尿検査予備日	要再検査者・未提出者

歯ブラシを持ってきて下さい。昼休みにしっかり歯磨きをしましょう。

再検者・未提出者ともに、容器 2 本を提出して下さい。前日に配布します。

健康診断の結果をお知らせしています。

健康診断の結果を受け取ったら、①クラスと名前をチェック②内容をチェック③お家の人に見せることをお願いします。学校の健康診断は、疾病・異常の疑いをみつけていきます。病院を受診しても何も異常がない場合もあります。疾病・異常の早期発見・早期治療のために受診をしましょう。

もうすぐ楽しい修学旅行。
林間学校。



健康面での注意事項

素敵な思い出を
作るために...

<p>睡眠時間を ☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事を きちんと食べる</p> <p>いただきます まーす</p>	<p>排便の 習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくても ふんばってみる!</p>
<p>適度に体を動かす</p> <p>“スポーツ” “運動” “だけ” “じゃない”</p>	<p>常備薬、 予備も必ず用意する</p> <p>ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい おなかの薬 その他... 必要?</p>	<p>心配なところがあるときは 主治医に相談しておく</p> <p>大丈夫!</p>

乗り物酔いや酔いやすい人は特に注意を!! 少しでも不安を取りのぞくことが重要なポイントです!

世界禁煙デー 5月31日

タバコの3大有害物質は

- ニコチン タバコをやめられなくする原因物質。血管を収縮させる。
- タール 発がん性物質。通り道の細胞にダメージを与える。
- 一酸化炭素 血液中の酸素を運ぶ力を弱くして、全身を酸欠にする。

タバコが招く主な病気

- がん 肺がん・あらゆるがん
- 循環器の病気 狭心症・心筋梗塞
- 呼吸器の病気 肺気腫・慢性気管支炎
- 歯周病にもなりやすくなる

ちょっと目を閉じて想像しよう。
5年後のあなた、
それでもタバコを吸っていますか?

無煙タバコとは?

火を使わずにパイプで吸うタイプのタバコのことです。

「普通のタバコより健康被害が少ない」「副流煙による受動喫煙のリスクがない」と誤解されがちですが、無煙タバコにもたくさん発ガン物質が含まれています。また、喫煙後の呼気からの受動喫煙も最近指摘されています。

子どもの誤飲も含めて、紙巻きタバコと同様の配慮が必要です。