

ほけんだより 5月号



能勢高校保健室

暖かい日が多くなり、すがすがしい風が通る季節になりましたね。
新学期がスタートして約1カ月が過ぎました。新しいクラスや友達にようやく慣れてきた頃でしょうか？ 5月は体の疲れが出始める時期でもあります。疲れを感じたら早めに休養をとり体調を整えましょう。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p>  <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p>  <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p> 	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p>  <p>リラックスタイム</p>
---	---	---	---

定期健康診断 5月の予定

- 5月14日(水) 歯科検診 (2・3年生)
- 5月15日(木) 体育祭前健康相談(対象者)
- 5月22日(木) 2次検尿 (対象者)

検尿未提出の人は

最後のチャンスです。

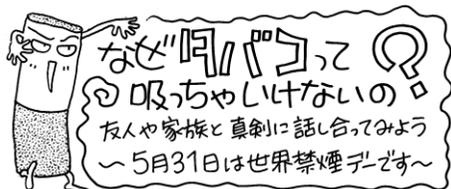
テスト中ですが、忘れないよう必ず提出してください！

◆受診のお知らせについて ~保護者の皆さまへ~◆

4月から健康診断をおこなっていますが、その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子様には、「受診のお知らせ」をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、早めに受診し、結果をご報告くださるようお願いいたします。

なお、学校での健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため専門機関で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。

その点もご理解くださいますようお願いいたします。



5月31日は世界禁煙 DAY

みなさんも知っているとおり、20歳未満の人の喫煙は「未成年者喫煙禁止法」という法律により禁止されています。これは、心身ともに成長の途中である未成年のみなさんの身体は、タバコによる健康への悪影響が大きいからだといえます。

～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悪くなり、中毒・依存症になる。
- タール・・・発がん性物質。
- 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）の方に多く含まれている。

～未成年の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
- 咳や痰が増える
- 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
- がん発生率が高くなる
- ニコチン依存症になりやすく、禁煙が難しくなる

百害あって一利なし！
周りからすすめられても
『NO!』と断る勇気を
もちましょう。

今月末は体育祭

5月30日（金）に体育祭があります。当日だけでなく、予行や練習の時も怪我には十分注意しましょう。運動前の十分なストレッチが怪我の予防になるので、必ず準備運動をしてください。

これからだんだん気温が上がってきます。熱中症予防もしっかりしましょう。

曇っていても油断せず、こまめに水分補給や休憩をとるようにしてください。汗ふき・日焼けに便利なタオルや水筒の準備など各自でしっかりしましょう。

