

保健だより 5月

北陵高 保健室

新学期が始まって1ヶ月……。楽しく過ごせている人、なかなか慣れず苦労している人など、この1ヶ月間の感じ方は様々です。自分のペースで少しずつ新しい環境でのリズムを見つけていきましょう。連休が終わると17日(水)から中間テストが始まります。勉強もしっかり頑張ってください！！

気持ちのいい季節を元気に過ごしましょうね(*^_^*)



5月の保健目標

健康診断の結果から生活を見直そう

4月に身体計測と歯科検診が終わりました。検診の結果、視力が悪い人や虫歯や歯肉炎で治療が必要な人たちに治療勧告書を作成しています。今年度は、このお知らせを保健室で個別にお話をしながら配付したいと思います。もちろんお願いするのは、早めの受診です。治療が済んだ人は必ず報告書を担任の先生に提出してください。夏休みが終わるまでに治療に行かなかった人は、2学期に再度保健室にお呼び出したいと思います。



今月の健康診断 予定

1日(火) 結核検診
2日(水) 腎臓検診(二次)
23日(火) 腎臓検診(再回収)
26日(金) 内科検診(2年)

欠席をしないように！！



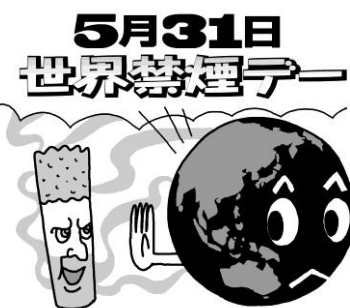
私たちの未来に、タバコはいらない。

5月31日は世界禁煙デー

「入り口」としても要警戒!! たばこ

5月31日は、『世界禁煙デー』です。みなさんもお存じの通り、日本では未成年者の喫煙は法律で禁じられています。たばこに含まれる有害物質は、成長・発達に多くの悪影響を及ぼすだけでなく、将来にわたり健康を阻害する可能性があります。さらに、たばこは「ゲートウェイ(入り口)ドラッグ」という一面も持っています。

たばこは比較的、手に入りやすいものです。友達にすすめられたり、興味本位だったり、たばこに手を出してしまうきっかけは様々ですが、多くの場合1回試し、2回、3回、そして物足りなくなると、もっと強い作用がある薬物へ…という課程をたどるといわれています。その入り口をくぐるのか、引き返すのか。自分の未来のために自分でよい選択をして欲しいと思います。



だから、ダメだって! タバコ

健康被害の大きいタバコ。特に発育途中の皆さんにとっては悪影響が大きいとされています。タバコの害をしっかりと理解して、たとえ誘われても、きっぱりと断ること! 自分の健康は自分で守るという自覚をもちたいですね。

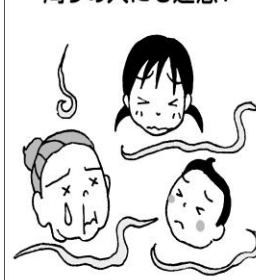


200種類以上の有害物質が



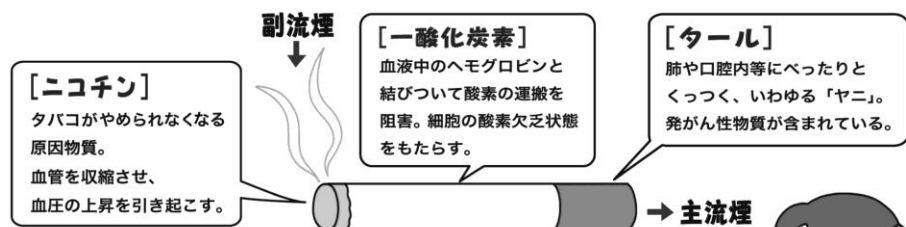
身体に様々な悪影響を与えます!

周りの人にも迷惑!



未成年の喫煙は違法行為!

たばこの三大有害物質



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(点火部から立ちのぼる煙)に多く含まれています。ニコチンで2.8倍、タールで3.4倍、一酸化炭素で4.7倍といわれています。



もし、すすめられたら… タバコ、どう断る?



女の人がたばこをすうと…?

女の人には子どもを産むという、すばらしい役割がありますが、たばこをすうと子どもがでにくくなる可能性があります。また、お腹の中に赤ちゃんがいるときにたばこをすうと、お母さんだけではなく、お腹の赤ちゃんまで、たばこの害を受けてしまうのです。

