

保健だより 5月

北陵校 保健室

新学期に入り1ヵ月が過ぎました。新しい環境には慣れましたか？ 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(*~*) 一気に疲れが出てくる時期かと思

います。疲れたら無理をせず、心身共に元気でいられるよう、たくさんの栄養と休養を！ 大型連休も明け、もうすぐ中間テストが始まります。気持ちを切り替えて、勉強も頑張ってくださいネ♪



5月31日は世界禁煙デー



5.31

世界禁煙デー

5月31日は「世界禁煙デー」です。日本では未成年者の喫煙は法律で禁じられています。たばこにはたくさんの有害物質が含まれており、成長・発達に多くの悪影響を及ぼします。そして非常に強い依存性があり、喫煙をやめたくてもやめられず、将来にわたり健康を阻害する可能性があります。

どちらをとる？



たばこ or 健康



喫煙は百害あって一利なし！

たばこは比較的、手に入りやすいものです。興味本位だったり、家族や友人にすすめられたりなど、たばこに手を出してしまうきっかけは様々ですが、どんな状況でも、たばこを吸わない強い意思を持たなければいけません。一度の喫煙でも害があります。そして一度吸ってしまうと、やめたいと思っても自分の意思ではなかなかやめられなくなります。自分の未来のために、良い選択をして欲しいと思います。

このほかに有害物質が200種類以上

■ たばこに含まれる三大有害物質

WANTED	WANTED	WANTED
ニコチン	タール	一酸化炭素
●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。	●特徴● 多くの発がん物質を含む。	●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。

女の人がたばこを吸うと・・・

女の人には子どもを産むという素晴らしい役割があります。たばこを吸うと子どもがでにくくなってしまいます。また、お腹の中に赤ちゃんがいるときにたばこを吸うと、お腹の中の赤ちゃんもたくさんの害を受けてしまいます。

また、たばこは美容の大敵です。皮膚のしわやくすみ、たるみ、歯の黒ずみなどが進み、年齢よりも老けて見えやすくなります（スモーカーフェイス）。

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、一酸化炭素で4.7倍といわれています。喫煙者だけでなく、喫煙者の周囲にいる人もたくさんの害を受けるということです。



健康診断の結果から自分の健康を見直そう

4月に身体計測が終わりました。視力検査の結果、視力が悪い人たちに治療勧告書を作成しました。今年度も、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。自分の体のことをしっかり自己管理できるようになってほしいと思います。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。

まだまだ続きます

健康診断

5月の予定をお知らせします♪

5月11日（金）	内科検診（2年生）
5月22日（火）	眼科検診（全学年）
5月24日（木）	歯科検診（1年生）
5月29日（火）	腎臓検診再回収
5月31日（木）	歯科検診（2年生）

健康診断は、自分の体の状態を知る、年に1度のとても貴重な機会です。休まず受けられるよう、体調管理をしっかりしましょう(^-)-☆

もし、すすめられたら… タバコ、どう断る？

「親に怒られる」 「お金がかかる」 「体育・部活の成績が落ちる」 「生活習慣病が怖い」

“連休づかれ”はないですか？



新年度が始まり1ヵ月が過ぎました。新しい環境などで気を張っていた人も、だんだんと慣れ、一気に疲れが出てくる時期です。楽しかった大型連休も明け、五月病ともいわれる現象に直面してしまう人も少なくないかと思います。

「これといった原因はないのに気持ちが落ち込む…」 「体も心もなんだかだるい…」 身も心も、少し疲れてしまっているのかも。そんなときは、たくさんの栄養と十分な睡眠をとることが一番です♪

「誰かに話を聞いて欲しい…」 「相談のって欲しい…」 などがあれば、気軽に保健室に足を運んでみてください。保健室では、皆さんがいつも身も心も健康でいられることを願っています(*~*)

副流煙と主流煙

