

保健だより 5月

ゴールデンウィークも終わり、爽やかな季節の始まりですね。もう間もなく1学期の中間テストが始まりますが、みなさん体調は万全ですか？何をするにも【健康な心と身体】が基本になります。まだまだ生活リズムや気持ちが休みモードの人は、早めにリセットして学校モードに切り替えましょう！



5月の検診予定

まだまだ検診が続いていきます。検診の時はもちろんですが、普段から、遅刻・欠席をしないよう、自分の健康に責任を持ちましょう！

日にち	検診名	時間	対象
5/22(木)	歯科検診	8:55~	1・3学年
5/28(水)	腎臓検診(再回収)	8:35まで	二次検診該当者 一次未提出者
5/29(木)	歯科検診	8:55~	2学年

先月実施した、視力検査の結果を担当の先生から渡してもらいましたが、病院へ行く予定は立てましたか？視力はきちんと矯正しないとどんどん悪くなります。黒板の字が見えにくいと成績は下がり、3年生の場合自動車免許が取れなかったり、就職・進学の際に「自己管理のできない人」と判断されてしまったりと、損をする場面が出てきますので、早いうちに病院へ行ってください！

☆早期発見

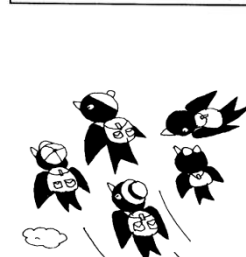
早期治療☆



北陵高校

保健室

5月
あさ けんこうかんさつ
朝の健康観察



5月の保健目標 ☆規則正しい生活を心がけよう☆

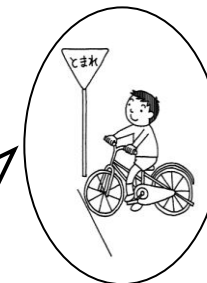
見直そう！！北陵生の交通ルール

新学期が始まってから梅雨頃まで、北陵生の交通事故が多い時期です。今年度も、一歩間違えると命を亡くしたり、後遺症が残ったりするほどの大きなケガにつながる可能性のある事故が発生しました。もう一度、自転車の運転の仕方や歩行者としての行動を振り返って、**事故を起こさない・巻き込まれない北陵生**を目指しましょう。一人ひとりのその行動が、自分や周りの人の命を守ることにつながります。



携帯をいじりながら、音楽をききながらは**絶対ダメ！！**

一時停止は絶対に停まる！！
車が停まってくれるだろう・走ってこないだろうなど「**〇〇だろう運転**」を**しない！！**



5・31世界禁煙デー

未成年者の喫煙・飲酒は法律で禁止されています。今回は世界禁煙デーにちなんで【タバコと寿命の関係】について少しお話します。海外の研究で、**タバコを1本吸うたびに約5分30秒の寿命が減っていく**という結果がでました。2本吸えば11分、5本吸えば約30分。

これが10本だったら、100本だったら...いったいどのくらいの時間になるだろう？これからの人生、想像もつかないかもしれないけれど、そのタバコを吸った時間があったらみんなは何をする？**今の自分が未来の自分を作る**ことを忘れないでください。

