

保健だより 5月

福島市立飯野中学校
保健室
2016. 5. 13

新学期が始まって1カ月が過ぎ、1年生にとっては初めての中間テストが終わりました。新しい環境にも慣れてきたこの時期は、たまっていた疲れが出はじめ、体調を崩しやすくなります。3食しっかりと食事を取り、睡眠時間も十分に確保して、不規則な生活にならないように心がけましょう。また、来月には中体連があります。3年生にとっては、最後の大会です。ベストコンディションで試合ができるように、風邪をひいたり、けがをしたりしないように気をつけて生活しましょう。

5月保健目標【生活リズムをつくろう】



☆まだまだ続きます！健康診断☆

4月に引き続き、5月も健康診断があります。健康診断は、自分の身体のことを知るチャンスです。自分自身の健康について考えてみましょう。



<5月の保健行事>

項目	日程	時間	対象者
尿検査一次 (一次予備日)	5月10日(火)終了 (5月17日(火))	8:35までに提出	全校生
心電図検査	5月16日(月)	13:30~	1年生全員 2・3年生希望者
歯科検診	5月26日(木)	9:00~	全校生
尿検査二次	5月31日(火)	8:35までに提出	一次検査陽性者 一次検査未提出者

【保護者の皆様へ】

4月から健康診断を実施し、結果のお知らせを各家庭に配付しているところです。異常や疾病の疑いが見られたお子さまにつきましては、学校生活を健康に過ごし、充実したものにすることも、早めの専門医による診察・治療を済ませていただくことをお勧めいたします。なお、診察・治療が済みましたら学校まで報告書の提出をよろしくお願いいたします。

また、学校での健康診断は、問題や疑いを事前に把握するためのスクリーニング検査です。専門医を受診した結果、問題なしと判断されることもあります。



☆世界禁煙デー☆

5月31日は、【世界禁煙デー】です。未成年者の喫煙は法律で禁止されていることは、みなさんも知っていると思います。中学生は心身共に成長する大切な時期です。喫煙は、心身の成長に大きく影響します。成長途上にある中学生は、成人よりもたばこの害を大きく受けやすいと言われています。また、直接たばこを吸わなくても、他人の吸ったたばこの煙を間接的に吸い込むこと【受動喫煙】でも、たばこを直接吸った時と同じように身体への影響があるとされています。



Q1 室内でも換気扇の下で吸っていけば大丈夫!?



換気扇を回していても、料理の匂いが完全になくならないのと同じで、目に見えなくても煙の一部はキッチンやリビングに残っています。

Q2 室内でも空気清浄機をつけて吸っていけば大丈夫!?



空気清浄機は煙を除去することはできても、小さな有害物質の粒子は除去できません。

Q3 室内でたばこを吸ってしまったら、受動喫煙は防げない!?



ただし、外に出て喫煙したとしても、喫煙直後は有害物質が呼気や服に付着しています。周りの大人が禁煙しない限り、子どもの受動喫煙を防ぐことはできません。

この機会に、たばこと健康について、家族で考えてみるのもいいかもしれませんね。