

ほけんだより 5月

玉川中学校 保健室

新年度が始まって1か月。今まで緊張していた疲れが出て、体調をくずしていませんか。元気にすごせるように、規則正しい生活(早ね、早起き、朝ご飯)を心掛け、体調を整えましょう。

新型コロナウイルス感染症の流行が1年以上続き、感染防止対策、健康観察、感染予防を踏まえた生活様式が日常化しています。終息のめどが立たず、残念ですが、感染予防に向けての保健意識が高まったと思います。今後も引き続き、感染予防、健康づくりに努めましょう。

5月の保健行事



日時	内容	学年	注意すること・用意するもの
5月12日(水) 8時55分～	歯科健診	2年3クラス	朝食後、歯をしっかりとみがいておきましょう。
5月13日(木) 1時30分～	歯科検診	2年2クラス 3年1クラス	昼食後、うがいをしておきましょう。
5月14日(金) 1時15分～	内科健診	2年生2クラス 3年生1クラス	半そで体操服がいらします。
5月20日(木) 21日(金)	聴力検査 色覚検査 (希望者)	1年	春季総体への出場のため、検査ができなかった人には、昼休みに行います。
5月27日(木) 1時30分～	眼科健診	1年	当日、欠席された場合、後日受けることができません。

6月、7月の保健行事



6月2日 耳鼻科健診 1年
6月8、9日 検尿 2次検査
6月9日 歯科健診 3年生 4クラス
7月1日 歯科健診 1年



「慣れてきたころ」が危ない!!

けがに注意!!

▼▼登下校のとき▼▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか?
- 道路でふざけていませんか?
- 交通ルールをきちんと守っていますか?



▼▼部活動のとき▼▼



- しっかりウォーミングアップしていますか?
- 十分に休養をとっていますか?
- ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか?

からだに注意!!

▼▼生活リズムが乱れていませんか?▼▼

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか?
- 週末や連休に、夜ふかししていませんか?
- だらだら簡食していませんか?



▼▼疲れがたまっていますか?▼▼



- 夜、ぐっすり眠れていますか?
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか?
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか?

ことばに注意!!

▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えず、からかっていますか?
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか?
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか?



▼▼家族や先生に対して▼▼



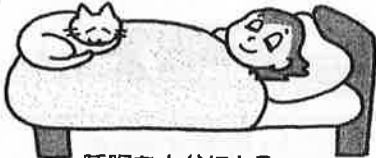
- きちんとあいさつしていますか?
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか?
- はっきり返事ができていますか?

ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です



対処方法



睡眠を十分にとる
(心身を休める)



上手に気分転換をする
(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする
(誰かに相談したり助けをもらう)

たばこ…ホントに吸いたい??

5月31日は「世界禁煙デー」。日本で20歳未満の喫煙が法律で禁じられているのはみなさんもお存じのとおりです。しかし、それでもたばこを吸ってしまう人がいる—残念ながら、これも事実です。では、どうして吸ってしまうのでしょうか?

何となく
かっこいい



やせられるって聞いた

友だちにすすめられた

でも、たばこにはたくさんの
デメリットがあることを、まず
知っておいてほしいのです。

- ⚠️ がんや心臓病など
さまざまな病気の原因になる
- ⚠️ 周りの人の健康にも害がある
(呼出煙・副流煙)

- ⚠️ たばこ代や病気の治療費などの
お金がかかる
- ⚠️ 依存性によって、やめたくても
やめられなくなる

さらに、喫煙を始めた時期が早いほど、がんなどの病気にかかるリスクやニコチンへの依存度が高くなるといわれています。

健康増進法の施行など、近年はとくに、社会的にも禁煙・分煙の動きは高まっています。たばこを吸ってもいいことはありません。かっこよく見えるのは作られたイメージ、吸うとやせるのは食欲がなくなったり、胃腸を悪くするためです。こうした知識をもっていれば、もし親しい人にすすめられても断りやすいのではないのでしょうか。「いま吸わない」だけでなく、「ずっと吸わない」ことをぜひ心がけてほしいと思います。

