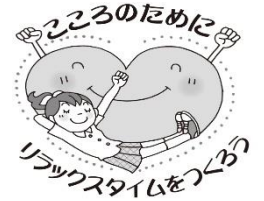




5月の保健目標
生活リズムを整えよう
豊見城中学校 保健室
2022年5月発行

緊張と期待から始まった新生活から1ヶ月が経ちました。少しずつ慣れてきましたか？環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。



6月の

健康診断の日程



日時	検査項目	対象学年
6/2(木) 13:40~	内科健診	3の1~3の5
6/7(火) 9:30~	耳鼻科健診	3年生
6/8(水) 9:30~	耳鼻科健診	2年生
6/15(水) 9:30~	耳鼻科健診	1年生
6/16(木) 13:40~	内科健診	3の6~3の8、欠席者
6/30(木) 13:40~	内科健診	予備日

5月30日はゴミゼロの日

新 型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



- 散歩中の犬が間違っ飲みこむ
- 足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- 海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マスクをきちんと捨てよう

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ひもを持ってはずす
- ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- マスクを捨てたあとは手を洗う



保健室から保護者の方へ

暑くなってきています！水分補給の準備をお願いします。

梅雨に入り、湿度も高くなってきました。この時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい傾向があります。ご家庭で水筒を持参させ、こまめに飲むように声かけをお願いいたします。

急に暑くなる日は熱中症に注意



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ご存じのとおりです。しかし、それでもたばこを吸ってしまう人がいる一残念ながら、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？

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
- たばこ代や病気の治療費などのお金がかかる
- 周りの人の健康にも害がある(呼出煙・副流煙)
- 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。

