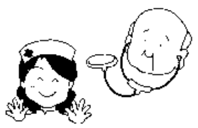
ほけんだより5がつ

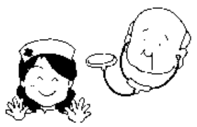
令和元年５月号　春日部市立春日部中学校　保健室

５月に入りましたね。新学年には慣れましたか？新しいクラスや部活、委員会と新しいものずくめで、4 月は忙しかった月でもあるかと思います。頑張りすぎてやる気が起きなかったり、心も体も疲れてしまうことがあります。また、GW の連休疲れもあるかと思います。そんな時は、自宅のお風呂にじっくり浸かったり、睡眠や食事をしっかりとり生活リズムを整えてみるのもいいでしょう。

５月から体育祭の練習が本格化します。爪を切る、準備運動をしっかりやる等の事前にできるケガ予防を実践し、体育祭を大いに楽しみましょう。



５月の検診日程（5/9～6/4）



日にち	時間	対象者	検査項目	場所
５月 14 日（火）	13:35～	２年７組 １年１組 （前回欠席者）	内科検診	男子女子 図書館
５月 16 日（木）	8:50～	１年生	歯科健診	図書館
５月 23 日（木）	8:50～	２年生 （前回欠席者）	歯科健診	図書館
５月 24 日（金）	8:50～	１年生 （昨年の未検，転入）	心臓検診	図書館
５月 28 日（火）	8:35 までに提出	１次の陽性者	尿検査２次	保健室に提出

四月☆五月の保健目標

(し)　　(が)　　　　(つ)

新学期　頑張りすぎて　疲れたら

(ご)飯を食べて睡眠とって元気になろう

一生懸命(が)　か(っ)こいい春中生！！

生徒保健委員会

“連休づかれ”はないですか？

あそびすぎ
ゴロゴロしすぎ

つめチェック

５月 13 日（月）
５月 22 日（水）

つめを切ることは、ケガ予防の第一歩です！

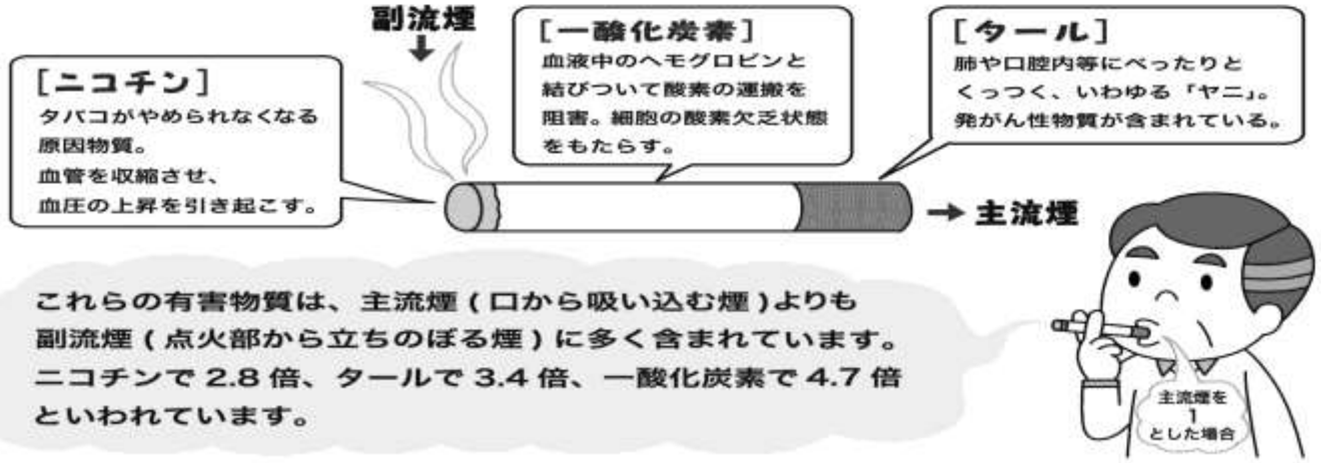
歯みがきチェック

５月 20 日（月）
５月 28 日（火）

歯をみがきむし歯を予防しましょう！

５月 31 日は世界禁煙デー

たばこの三大有害物質



［ニコチン］
タバコがやめられなくなる原因物質。
血管を収縮させ、
血圧の上昇を引き起こす。

［一酸化炭素］
血液中のヘモグロビンと結びついて酸素の運搬を阻害。細胞の酸素欠乏状態をもたらす。

［タール］
肺や口腔内等にべったりとくっつく、いわゆる「ヤニ」。
発がん性物質が含まれている。

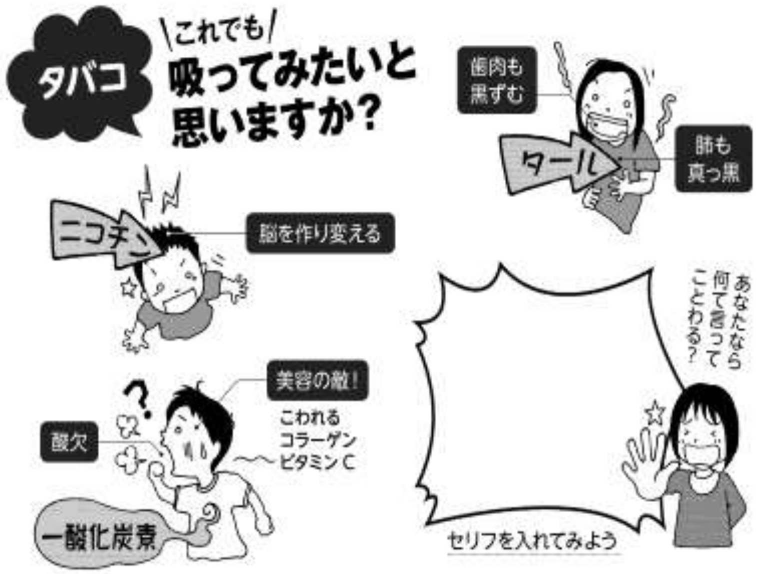
これらの有害物質は、主流煙（口から吸い込む煙）よりも副流煙（点火部から立ちのぼる煙）に多く含まれています。ニコチンで 2.8 倍、タールで 3.4 倍、一酸化炭素で 4.7 倍といわれています。

「入り口」としても要警戒!!たばこ

５月31日は『世界禁煙デー』。ご存じのように、日本では未成年者の喫煙は法律で禁じられています。また、たばこに含まれる有害物質は成長・発達に多くの悪影響を及ぼすだけでなく、将来にわたり健康を阻害する可能性があります。手を出してほしくない理由はこれだけでも充分ですが、さらに、たばこは「ゲートウエイ（入り口）ドラッグ」という一面ももっています。

たばこは比較的、手に入りやすい薬物です。友だちにすすめられたり、興味本位だったり、薬物に手を出してしまうきっかけはさまざまですが、多くの場合、まず身近なたばこやアルコールを１回試し、２回、３回、そして物足りなくなって、もっと強い作用がある薬物へ…という過程をたどるといわれています。

その入り口をくぐるのか、引き返すのか――。自分の未来のために、自分でよい選択をしてほしいと思います。


タバコ
これでも
吸ってみたいと思いますか？
ニコチン
脳を作り変える
歯肉も黒ずむ
タール
肺も真っ黒
美容の敵！
こわれるコラーゲンビタミンC
酸欠
一酸化炭素
あなたなら何て言ってことわる？
セリフを入れてみよう