



ゴールデンウィークも終わり、休みモードからまた学校モードに戻ります。慌ただしい毎日ですが、学習も部活動も元気に取り組むためにはやはり、生活リズムを整えることが大事です。意識して整えていきましょう。

## 5月は健診盛りだくさん！！ 休まないで受けましょう！

**15日(水)**

### 腎臓検診(尿検査)

尿を検査することで、腎臓の働きの異常、糖尿病の早期発見ができます。

朝、おきてすぐの尿が検査に適しているのので、忘れないように！

**16日(木)**

### 歯科検診

虫歯、歯周病の発見の他に歯並び、歯の汚れ、かみ合わせについてもチェックしています。

当日はいつもよりていねいに歯磨きしてこよう。

**21日(火)**

### 小児生活習慣病予防検診 (1年生対象)

血圧、血液検査により、小児生活習慣病の早期発見、合わせて鉄欠乏性貧血なども調べます。

**24日(金)、28日(火) 内科検診**

運動器健診(関節部の異常、背骨)、結核健診も含まれます。心臓や肺の働きは正常か、栄養状態はバランスがとれているか、皮膚の状態など総合的にチェックします。

# 笑って元気になろう！

笑うことで免疫力(病気を自分の力で予防する力)が上がることをわかってきました。

免疫力アップのためには

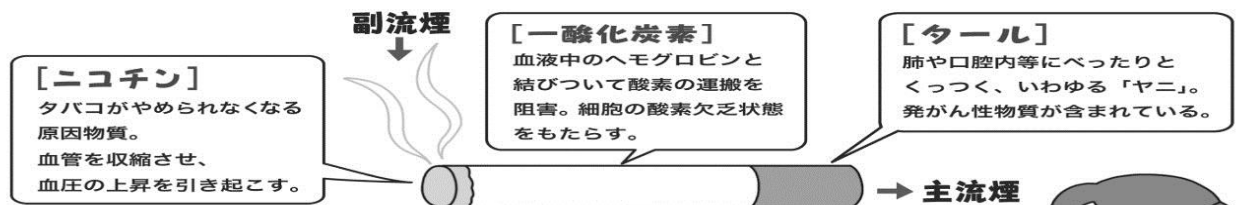
- ① 毎日、7～8 時間眠ること
- ② 心配、不安、悲しみは長引かせず、短い期間で乗り越える
- ③ ②が続くときは、周りの人に相談すること(辛いとき、助けを求められる力をつける)
- ④ 毎日体を動かすこと
- ⑤ 自分の好きなことに打ち込むこと
- ⑥ おもしろいことがなくても探して笑顔になろう
- ⑦ 面白い事を聞いたり、考えたりして楽しく笑う
- ⑧ 顔を見るだけ、声を聞いただけでほっとする人に話を聞いてもらおう
- ⑨ 悲しいときは大粒の涙をこぼして泣こう

(参考資料：健康教室 7 8 6 集 東山書房)

どうも気分が晴れない、気分がふさぎがちで具合が良い人がいたら、保健室に相談に来てくださいね！一緒に解決の方法を考えましょう。

5月31日は「世界禁煙デー」です。一生、たばこ無縁の生活を送ろう！！

## たばこの三大有害物質



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。



栃木県の喫煙率は21.9%で、全国平均19.8%より高くなっています。(2018年発表国民生活基礎調査より) 喫煙は有害物質を吸い込むことから体への悪影響は広範囲にわたります。流産や早産の危険性は1.5倍高くなります。また、ニコチンの神経毒性によって赤ちゃんの脳の形成時に大きなダメージを与えることが知られています。赤ちゃんのうちに脳にダメージを受けると言うことは赤ちゃんの一生に大きなハンディを持たせることにつながる大変な問題と言えます。