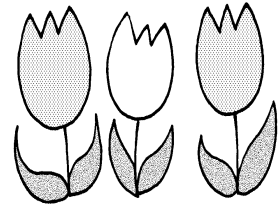


# 保健だより



H27.5.29 物部中学校 保健室 (No.4)

最近、気温の高い日が続いていますが、体調管理は大丈夫ですか？5月の保健室は、学校生活等について楽しい話をしてくれる生徒がたくさん来室し、少しにぎやかでした。みなさんがいろいろな話をしてくれたり、顔を見せに来てくれたりすることはとても嬉しく、励みになります。保健室という場所は、具合が悪いとき・ケガをしたとき・体や心の健康のことで知りたいことがあるとき・相談したいとき等に利用するのが、上手な使い方です。そこで今回は、みなさんが気持ちよく保健室を利用できるようにルールを確認してみましょう。

と、その前に！！

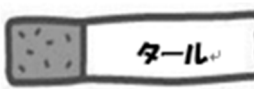
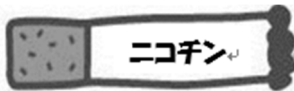
## 5月31日は世界禁煙デーです

世界禁煙デーとは、

1988年、世界保健機関(WHO)総会で、毎年5月31日を「世界禁煙デー」とすることが定められました。

世界禁煙デーは、たばこを吸わないことが社会習慣となるよう、様々な対策を行うために設けられ、日本でも各自治体が禁煙運動に取り組んでいます。今年度は、たばこを減らすことで命を守ることを目的として、「2020年、スモークフリーの国を目指して～東京オリンピック・パラリンピックへ向けて～」を禁煙週間 {5/31(日)～6/6(土)} のテーマとし、禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発を積極的に行うものです。

### 3大有害物質



タバコの煙には4000種以上の化学物質が含まれ、そのうち、有害物質は200種以上、発がん物質は約40種あることがわかっています。



- タバコが招く病気・健康被害—
- がん 肺がん 心臓病 脳卒中
  - 狭心症 心筋梗塞 肺気腫
  - 慢性気管支炎 歯周病 歯の黄ばみ
  - 歯茎の黒ずみ 骨粗鬆症 月経不順
  - 不妊症 …



たばこの煙には、主流煙(吸い口から出る煙)と副流煙(火がついている先から出る煙)があります。実は、有害物質は主流煙より副流煙の方が多く含まれているのです。そのため、受動喫煙(たばこを吸わない人が、吸っている人の煙を吸い込んでしまうこと)により、喫煙をしている人よりも、周りにいる人の方が健康に害を受けます。

「たばこは、自分だけでなく、あなたの大切な人、周りの人の健康をも脅かしているのです。」

## ★ 物部中保健室利用のルール ★

保健室は、応急処置、保健指導、健康相談、計測等を行うところです！

### ○ 保健室の利用方法

1. 授業にかかる時間に保健室を利用する場合は、教科担任または学級担任に許可を得てから保健室に来てください。休み時間の利用は周りの人に伝言を頼んでから、放課後に利用する場合は顧問の先生や部長(先輩)に連絡してから来てください。緊急の場合は直接来室してください。
2. 保健室から教室へ戻るときに「来室カード」を渡します。教科担任または学級担任に提出してください。教科担任または学級担任はカードにサインをし、職員室の阿部の机上の箱に戻してください。

### ○ 利用時間について

1. 始業前、休み時間、昼休み、放課後等です。休養が必要と判断した場合は、保健室で1時間程度休むことができます。
2. 急病や、授業中にケガをした場合はすぐに来室してください。
3. 保健室での休養は原則1時間です。(寝不足は使用不可)

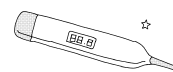


### ○ 保健室でおこなっていること

1. 学校でケガをしたときや、具合が悪くなったときの応急処置(その当日の処置のみで、翌日からの消毒や湿布の交換などの治療はできません。家庭で行うか、病院の受診をお勧めします。)
2. 体のことや他のことで気になることがある時に、相談に来てください。(スクールカウンセラーさんへの相談の予約もおこなっています。)
3. 保健や健康に関する情報を提供します。
4. トイレトペーパーやトイレマジックリン、クレンザー、手洗い石けんの配布。
5. 日本スポーツ振興センター給付金の手続き。(登下校・授業中・休み時間・部活動時に発生したケガや病気で医療機関にかかったもの)

### ◎ 注意事項

- ・休んでいる人もいますので、ノックをしてから静かに入室しましょう。
- ・付き添いは1人まで。
- ・すり傷等のケガは、水道水でよく洗ってから来室してください。
- ・保健室では内服薬は与えません。
- ・検温はなるべく教室に置いてある体温計を使いましょう。
- ・休養や処置等で来室したら、記録用紙に記入してください。
- ・マスクや使い捨てカイロ、眼帯・ポケットティッシュ等は各自で用意してください。(保健室でもらったら新しい物を返しましょう)
- ・保健室の先生がいないときは、原則として利用できません。利用する場合は、教科担任や学級担任が付き添い、「応急処置記録簿」に記入し処置をします。生徒のみで利用することはできません。



保健だよりや掲示板で、保健に関する事で何か取り上げて欲しいこと等、リクエストお待ちしております。気軽に阿部までどうぞ！！