

保健だより



H26. 5. 30 物部中学校 保健室 (No.4)

最近急に昼間の気温が上がり、保健室では暑さのためか体調を崩す人が増えています。気温に合わせて衣服を脱ぐなどの工夫が必要ですね。自分の健康は自分で守るという意識を持ち、体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。

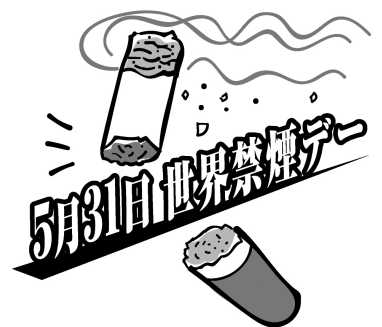
5月31日は「世界禁煙デー」です

5月31日から6月6日まで、禁煙週間ということをご存知ですか？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、「オールジャパンで、たばこの煙のない社会を」を禁煙週間のテーマとし、禁煙及び受動喫煙防止の啓発を中心とした取り組みが行われます。おうちのひととぜひ話題にしてください。

未成年者がタバコを吸ったり、アルコールを飲んだりしてはいけないことは、知っていますよね？法律でも禁止されていますが、それは、みなさんのように成長期の体とところに、とても大きな影響があるからです。自分の健康は自分で守るものです。体とところがいつも元気でいられるように、「健康によくないことはしない」という信念と断る勇気を持ちましょう。

タバコの害

なんと、タバコには、人の体に害のある化学物質が約 200 種類も含まれているのです。そのうち、発がん性の物質（ガンのもととなる物質）は、約 60 種類！タバコを吸うと、それらの悪いものが肺に取り込まれ、血液に運ばれて体全体に広がります。そのうえ、タバコはまわりの人にもよくない影響を与えます。タバコの中から出るけむり（副流煙）にも、たくさんの有害な物質が含まれているからです。自分と自分のまわりの大切な人の健康を守るために、よく覚えておきましょう。



「百害あって一利なし！」タバコの悪い影響、煙に含まれる有害物質とは？

- 運動をすると、すぐに息切れする
- せきやたんが出る
- 胃腸の調子が悪くなる
- 身長が伸びにくくなる
- 脳に影響がある（記憶力、学習意欲の低下）
- ガンになりやすくなる

ニコチン
脳を麻痺させる
依存性物質

タール
ヤニのもと
発がん性物質

一酸化炭素
血中で酸素の
運搬を阻害

健康健康診断が続いています！

【今後の予定】

6月2日(月)

心臓二次検診(レントゲン撮影)

6月5日(木)

尿検査再回収(二次検査欠席者)

6月11日(水)

心臓二次検診(心電図検査)

プリントの渡し忘れはないですか？
大切なお知らせですので、ご家庭でも
確認をお願いします。

健康診断で
何か異常が
見つかった人は…

家の人にきちんと報告しましょう。
(結果のお知らせをプリントにして
お届けしますので、必ず見せるよ
うにしましょう。)



早めに病院へ行って、
検査・治療を受けましょう。



まちがいさがしに挑戦！！今回は7つあります。(答えは保健室前の廊下に掲示中)

食事のあとは 歯をみがこう



食事のあとは 歯をみがこう



6月4日～10日
「歯と口の健康
週間」です。
6月には歯みが
きテストを行
います。
お楽しみに！