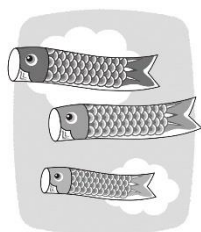


5月のほけんだより

藤沢市立明治中学校

2022. 5. 13

保健室 納富



新学期がはじまって、1ヶ月がたちました。新しい学年・クラスには慣れましたか？これから行事も続いていきます。一緒に行事を過ごすと、かかわりや達成感などから「絆」が深まるといわれています。運動会・テスト・学年行事・部活など、身体も疲れが出てくる頃ですが、しっかり休養をとりながら、行事を楽しんで、「春」を乗り切りましょう。

運動会日課がはじまりました

5月26日の運動会にむけて、運動会日課がはじまりました。

「運動会準備期間の心得」は読みましたか？

持ち物にタオル・水筒（普段より多めに準備）・帽子（キャップタイプ必要に応じて）とありましたね。毎日、持ってきていますか？

みなさん「マスク熱中症」という言葉は聞いたことがありますか？

マスクをつけている生活が当たり前になっていますが、その一方で、体内に熱がこもったり、マスクの中の温度が上がり、のどの渴きを感じづらくなる「マスク熱中症」の注意が呼びかけられています。

これから気温も上がり、日差しが強くなります。

暑いときは → 長袖は脱ぐ マスクをはずして深呼吸

（真っ赤な顔をして「先生暑いです・・・」と保健室に来る子がいます。

暑いと感じたら、まずは自分で調整！！）



日差しの強い日は → 帽子をかぶる

（頭は直に日差しが当たります。大切な脳を守るためにも帽子は必要、晴れの日をかぶりましょう）

水分補給 → のどが渴く前に飲む 休み時間ごとに飲む

（学校にいる間に、500ミリℓ以上は飲めるとよいですね。

部活動がある人は、放課後の分も考えて、多めに持ってきてきましょう）

5月は行事が多く、身体もこころも疲れが出るときです。

運動会をみんなで作り上げるためにも、体調管理は必須！



5月31日は世界禁煙デーです

「世界禁煙デー」は、たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう様々な対策を講ずるべきであるという世界保健機構 (WHO) の決議により昭和 63 年に設けられ、平成元年からは 5 月 31 日と定められました。また、厚生労働省は平成 4 年から、毎年 5 月 31 日から 6 月 6 日までを「禁煙週間」と定めています。

たばこについて、保健の授業で学びましたね。覚えていますか？

ちょっとかっこよく見えたり、電子たばこなら大丈夫？と思っている人もいるかもしれませんが、正しい情報を知って、ほんとうに自分に必要なものなのか考えてみましょう。

「依存症のしくみ」

たばこにはたくさんの有害物質が入っていて、
「それなのになんで吸うの？」

と思う人も多いはず。

「やめたい」「やめよう」と思っても

やめるのが難しい状態（ニコチン依存症）に

脳がなってしまうしくみがあります。



「自分・周囲への影響」

まず、自分への影響として、将来病気になってしまう確率もあがりますが、

息切れ・肌荒れ・歯肉の変化は、今、すぐ、影響がでます。

また、周囲への影響として「受動喫煙」があります。

他の人が吸っているたばこの煙や口から出された煙を吸ってしまうことを受動喫煙といいます。たばこを吸っている人と同じくらい健康被害を受けます。また、たばこ臭を感じただけでも、有害物質が体内に入り、受動喫煙の被害にあっているとも言われています。



自分の周りの大切な人を守る気持ちも、大事にしたいですね。

健康診断が続いています！

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていますか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったら
どうしよう...

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院で
みてもらいましょう。

