

ほけんだより



岸和田市立土生中学校 保健室

新学期がスタートして1ヵ月たちました。新しいクラスや友達に、なれてきたころだと思います。

この時期はとても疲れがたまりやすく、体調を崩しやすくなります。日中は暑さがつよくなっています。気をつけましょう。特に運動部のみなさんは注意してください！入部したての1年生の様子も気に向け、水分補給・休憩時間をきちんと取りましょう。

健康診断のお知らせ



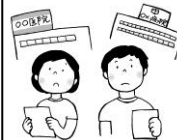
※5月のみ

| | | | | | |
|---|----|---|-------------|------------|--------|
| 5 | 10 | 月 | 内科健診 (山崎Dr) | 2年 男子 | 13:30~ |
| | 12 | 水 | 内科健診 (山崎Dr) | 2年 女子 | 13:30~ |
| | 13 | 木 | 検尿 2次 | 1次未提出者+再検者 | 午前中 |

健診がスムーズに行えるようにみなさんご協力お願いします。

☆健康診断結果の通知の仕方☆

- 内科健診、心臓検診、結核健診、腎臓検診、聴力検査の結果については、異常があった人にお知らせを渡します。
- 歯科健診、眼科健診、耳鼻科健診の結果については、受診した人全員に健診結果のお知らせを渡します。



=保護者のみなさま=

先月は、保健書類の記入・提出ありがとうございました。今月は少ないですが、来月まで健康診断が続きます。ご協力よろしくをお願いします。

●健康診断の結果について

色々な検査を行っています。検診の中で所見があった場合、お知らせ(受診票)を配布しています。ですが、学校の健康診断は、たくさんの人数を一斉に行う「スクリーニング」という方法で実施しています。そのため、お知らせを受けとり、医療機関を受診しても「異常なし」と判断される場合もあることをご了承ください。医療機関を受診されましたら「受診票」を学校に提出をお願いします。

5月31日は… 世界禁煙デー

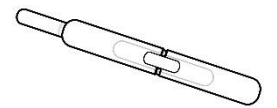


WHO(世界保健機関)により定められました。また、厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。

最近では、吸っている人は以前に比べて減ってきていると思います。レストランなどでも禁煙席や喫煙不可の場所が増えています。最近では、紙タバコより電子タバコを吸っている人のほうが増えてきている気がします。

★未成年者のタバコは法律で禁止されています。もちろん電子タバコも同様です。

しかし、いまだに「吸ってる姿がかっこいい」「悪くみえる」「どんなんか気になる」などの興味本位で手を出す子ども達がいまだにいます。



成長期にタバコを吸うことにより・・・

・集中力の低下 ・身長が伸びない ・運動をすると息切れがする
など様々なことに影響します。

生きる時間がタバコ1本で・・・

5分30秒短くなる！

禁煙するには・・・

たばこに含まれるニコチンには依存性があり、自分の意志だけでは、やめたくてもやめられないことがあります。

日本では“禁煙外来”を行っている病院もあります。禁煙をしたいけれども続かないなど、困っている人が周りにはいる場合は教えてあげましょう。