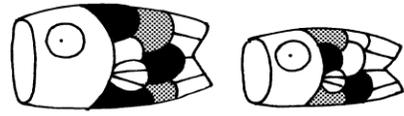


# ほけんだより5月



平成30年5月10日 港区立御成門中学校

## 目標…身体状態を知り早期治療に努めよう!

自分のペースで

いいじゃない



新学期が始まって1ヶ月たとうとしています。今の季節は、日中も過ごしやすく快適ですが、まだ日が暮れてからの気温差がありますので、体調を崩しやすい時期でもあります。新年度に入り疲れがしやすいので、体に無理をさせないで、「疲れたかな?」と感じたら休養をとるようにしましょう。

### 5月の保健行事

- 10日(木)・・・腎臓検診(尿検2次)・・・該当生徒
- 10日(木)・・・内科事前検診・・・1年生
- 17日(木)・・・腎臓検診(尿検2次再)・・・該当生徒
- 24日(木)・・・耳鼻科検診・・・全学年
- 25日(金)・・・眼科検診・・・全学年
- 29日(火)・・・心臓検診(2次)・・・該当生徒

★眼科検診の日は、前髪が目にかかる人は、ピンでしっかりとめてきてください。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

## 生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか?</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか?</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか?</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか?</p> <p>リラックスタイム</p>
--------------------------------------	--	------------------------	---



## 5月31日、世界禁煙DAY

世界各地で喫煙規制が進められている中、日本ではなぜかその対策が遅れています。

“超低タール・メンソール入り”などと、あたかも体への害が少ないと誤解を招く宣伝、ファッション性の高い宣伝…。若者や女性喫煙者の急増が心配されています。

### タバコの(煙)に含まれる主な有害物質

- ニコチン…脳に強い刺激を与える。長時間吸い続ける  
と脳の働きが鈍くなり中毒、依存症になる。
  - タール…ヤニのもと。発ガン性物質。
  - 一酸化炭素…血中で酸素の運搬を阻害する。
- タバコの煙には約200種類もの有害物質が含まれていて、吸う煙(主流煙)より、タバコの中から出る煙(副流煙)のほうに多く含まれています(周囲の人にも迷惑をかけるのです…)。

—中・高校生が喫煙をはじめるときかけの多くは、好奇心・友人のすすめ・大人気分を味わいたいから—  
成長期における喫煙の悪影響

- ・激しい運動をすると息切れする
- ・せきやたんが増える
- ・胃腸の調子が悪くなる
- ・肌が荒れる
- ・身長が伸びない
- ・記憶力、学習能力の低下
- ・ガン発生率、死亡率が高くなる
- ・ニコチン中毒、依存症になりやすく、禁煙が難しくなる 等



未成年の喫煙は法律で禁止されています。興味があっても絶対に手を出してはいけません。友人からすすめられても“NO”と断る勇気を持ちましょう。人間関係の基本は「NO」が言えることだと思います。



1日を元気に  
過ごすために

## 朝食をとろう!

「時間がないから」といって、朝食をとらずに登校していませんか?



朝食で脳のエネルギー源であるブドウ糖をしっかりと供給しないと、脳が働かず、集中力や記憶力が低下してしまいます。他にも太りやすくなる、体温が上がらないなど、健康に影響を及ぼします。



笑顔×笑顔=楽しさ100倍!



笑顔に自信のない人は、鏡に向かって口角をあげる練習をしてみましょう!

