

ほけんだより 5月号

能勢高保健室

吹く風もさわやかになってきました。外に出かけるのも気持ちいい季節ですね。
新年度が始まって1カ月、学校生活には慣れてきましたか？
ピンと張りつめていた気持ちがふとゆるみ、急に疲れを感じるのもこの時期です。
そんな時には必要な休息をとって、心と身体をリフレッシュしてくださいね。

健康診断が続いています 5月の予定

- 5月14日(火) 心臓二次検診(対象者)
- 5月15日(水) 歯科検診(2・3年生)
- 5月22日(水) 2次検尿(対象者)

検尿未提出の人は
この日が最後のチャンスです。
テスト中ですが、忘れないよう
必ず提出してください！

◆受診のお知らせについて ~保護者の皆さまへ~◆

4月から健康診断をおこなっていますが、その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子様には、「受診のお知らせ」をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、早めに受診し、結果をご報告くださるようお願いいたします。

なお、学校での健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため専門機関で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。

その点もご理解くださいますようお願いいたします。



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</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>✓</p> | <p>心とからだの疲れ、上手にっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p> |
|-------------------------------------|--|---------------------------------|--|

5月31日は世界禁煙 DAY

みなさんも知っているとおり、20歳未満の人の喫煙は「未成年者喫煙禁止法」という法律により禁止されています。これは、心身ともに成長の途中である未成年のみなさんの身体は、タバコによる健康への悪影響が大きいからだといえます。

タバコは・・・

- ①ニコチン・タール・一酸化炭素など、有害な物質が数百種類含まれています。
- ②肺がんの原因の一つになり、脳卒中や心筋梗塞をおこす危険性が高くなります。
- ③喫煙者だけではなく、副流煙により周りの人の健康にも悪影響を与えます。
- ④ビタミンが失われることにより、肌のシミやしわなどが増え、美容にもよくありません。
- ⑤喫煙者は、吸わない人に比べ3倍も歯周病（歯肉が炎症を起こし、歯を支えている骨が破壊されていく病気）にかかりやすいという報告があります。

**「いま吸わない」だけでなく
成人後も「ずっと吸わない」を
心がけてほしいと思います。**



☆脳や身体をしっかり動かすために☆

～朝食で1日を元気にスタート！～

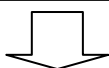
みなさんは毎日朝食を食べていますか？

食べないという人から「時間がない」「気持ち悪くなる」といった声を聞きますが、朝食を食べることで得られるメリットはたくさんあります。

何気なく食べている人もいると思いますが、朝食には脳や身体を動かす効果があるのです。

朝食の効果

- ☆脳の働きが活発になり、頭がすっきりする
- ☆体温が上がり、体が目覚める
- ☆腸への刺激をし、排便しやすくなる



食べないと…

- ▲昼食までエネルギー不足状態になる
- ▲集中力がなくイライラしやすくなる
- ▲便秘ぎみになる
- ▲貧血・頭痛・だるさなど、体調不良の原因になる

食欲がない・時間がない時はパンやおにぎり、果物など簡単なメニューでいいので、毎日食べる習慣をつけましょう。

