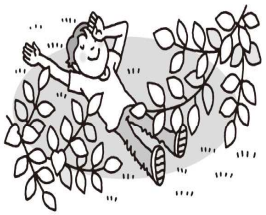
保健だより

平成３０年５月25日
五所川原農林高等学校
保　健　室



新学期がスタートしてから早くも2か月が経とうとしています。新しい学年、新しい生活にはもう慣れましたか？そろそろ心身の疲れが出てくる時期でもあります。睡眠時間や食事の内容、休日の過ごし方など、体調管理にはいつも以上に気を配りましょう。また、運動部のみなさんは高校総体もありますね。ケガなくベストの体調で、持っている力を100%出せますように！応援しています！

これまで行われた各検診の結果、医療機関での詳しい検査や治療が必要とされる人には、個別に結果を配付し、説明をしています。「受診のおすすめ」が渡った人は、家の人と相談して、必ず病院に行きましょう。

6月には歯科検診の結果を全員に配付します。すべての結果は1学期終業式の日に配付します。

6月の健康診断

内科検診　（運動器検診含む）

心臓・肺の様子や皮膚・骨の状態、栄養状態、運動器（四肢・背柱・胸郭）に学校生活に支障があるような異常がないかを調べます。

６月　７日（木）３学年
６月１４日（木）２学年
６月２１日（木）１学年
☆ＨＲ担任の先生からの連絡をしっかり聞きましょう。

みなさんはごみの分別・持ち帰り、しっかりとできていますか？

5月30日は「ごみゼロ」の日

平成27年度の日本のごみ総排出量は約4,398万トン（東京ドーム約１１８杯分）にもなります。ごみを削減するためのキーワードは「3R」

「Reduce（発生抑制）」

マイボトルを使用したり、丈夫なつくりの小物や雑貨を選び、大切に使いましょう。

「Reuse（再使用）」

自分に不要になったものでも、それを必要とする人がいます。フリーマーケットやリサイクルショップを活用しましょう。

「Recycle（再生利用）」

どうしても出てしまうごみは、再生利用できるように分別しましょう。

教室のゴミ箱に捨てていいのは「燃えるごみ」だけです。ペットボトルやビン･缶、弁当の空容器などはすべて各自で持ち帰るルールになっています。ご協力をお願いします。

５月31日は世界禁煙デーです

たばこによる死亡の1割は…？

問題　空欄を埋めましょう。

たばこが原因で毎年700万人以上の人々が死亡している。そのうち600万人は直接の喫煙によるものであり、約89万人は非喫煙者で＿＿＿＿によるものである。（WHOファクトシートより）

答えは「受動喫煙」。自分は喫煙していないのに、周りに漂うたばこの煙を吸ってしまうことです。なんと、たばこによって亡くなった人のうち１割以上は受動喫煙が原因なのです。

毎年５月31日は世界禁煙デー

WHOは５月31日をWorld No Tobacco Dayと定め、日本もたばこの煙のない社会を作ろうと奮闘中です。

なぜタバコを吸っちゃいけないの？

害のある物質が200種類以上も含まれていて、いろんな病気になりやすくなるからだよ

200種類もあるの！？

多いよね。代表的な３つを見てみよう

ニコチン…血管を縮めて、血液の流れをじゃまします。強い中毒性があります。

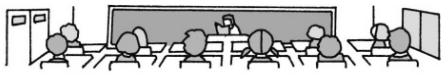
タール…肺にこびりついてはたらきを悪くしたり、がんにかかりやすくします。

一酸化炭素…血液の中にもぐりこみ、体に必要な酸素を運べないようにするので、運動すると息が切れやすくなります。

タバコに潜む3つの有害物質って？

ケガで保健室を利用する人、病院受診を必要とするようなケガをする人が増えています！

「慣れてきたころ」が危ない!!



けが に注意!!

▼▼登下校のとき▼▼

□おしゃべりに夢中になっていませんか？
□道路でふざけていませんか？
□交通ルールをきちんと守っていますか？

▼▼部活動のとき▼▼

□しっかりウォーミングアップしていますか？
□十分に休養をとっていますか？
□ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか？

からだ に注意!!

▼▼生活リズムが乱れていませんか？▼▼

□毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか？
□週末や連休に、夜ふかししていませんか？
□だらだら間食していませんか？

▼▼疲れがたまっていませんか？▼▼

□夜、ぐっすり眠れていますか？
□朝、気分よくスッキリ目覚めていますか？
□気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか？

ことば に注意!!

▼▼友だちに対して▼▼

□相手の気持ちを考えずに、からかっていませんか？
□感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか？
□自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか？

▼▼家族や先生に対して▼▼

□きちんとあいさつしていますか？
□言葉づかいが乱暴になっていませんか？
□はっきり返事ができていますか？

あなたのからだとこころの調子はどうですか？

からだ 心 つかれていませんか？

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事…。次々と続くできごとをこなしているうちに、「アッという間に1カ月がすぎちゃった」という人は多いかもしれません。

ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんだのかもしれませんね。

疲れたなと感じたら…

- 早めにゆっくり休もう
- ホッとできる時間を大切に
- 自分にあった気分転換の方法をみつけよう

朝ごはんが食べられないのはなぜ？

食べる時間がない	早ね早おきをしよう
お腹が空いてない	夜遅い時間に食べるのをやめよう
食べる習慣がない	おにぎり１個から始めよう

学校の健康診断で わかること わからないこと

わかる

- どのくらい体が大きくなったか
- 異常や病気の可能性の有無

わからない

- 本当に異常や病気があるかどうか
- 病気の名前（診断）

受診のおすすめのお便りをもらった人は絶対に病気、というわけではありません。でも、病気かもしれません。学校で行うのはスクリーニング。本当のことは病院で検査して初めてわかるのです。受診して「はっきり」「スッキリ」させましょう。

★五農高ホームページでも保健だよりが見られます　http://www.goshogawara-ah.asn.ed.jp/