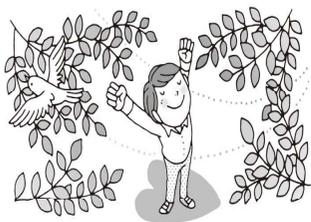


# 保健だより

令和元年5月24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。元号も平成から令和へと変わりました。春から夏へと向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。また、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。運動部のみなさんは高校総体もありますね。ベストコンディションで持っている力を100%出せますように！応援しています！

## 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・脊柱・胸郭）に学校生活に支障がでるような異常がないかを調べます。

6月 6日 (木) 3 学年  
 <予定> 6月 13日 (木) 2 学年  
 6月 20日 (木) 1 学年

### 検診結果がわたったら...

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」がわたった人は、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。

## 5月31日は世界禁煙デーです

毎年5月31日は、世界保健機構(WHO)が定めた「世界禁煙デー」。タバコが原因で死亡した人の数は年間700万人に上り、このまま増え続けると2030年には800万人に達する可能性があると言われており、どの国でも大きな健康問題となっています。



### それでもタバコ、吸いますか？

中・高生で毎日タバコを吸う人の割合は、どんどん減っています。

	2000年	2014年
男子 (中3)	5.2	0.5
(高3)	25.9	2.4
女子 (中3)	1.3	0.1
(高3)	8.2	0.6 (%)

(厚生労働省/「未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」等より)

喫煙はがんや心臓病のリスクが上がるだけでなく、中・高生には気になる害も多いです。

- 例えば
- ・部活で息が切れる
  - ・肌が荒れる
  - ・痰がからむ
  - ・髪や服にニオイがつく
  - ・口臭がキツクなる

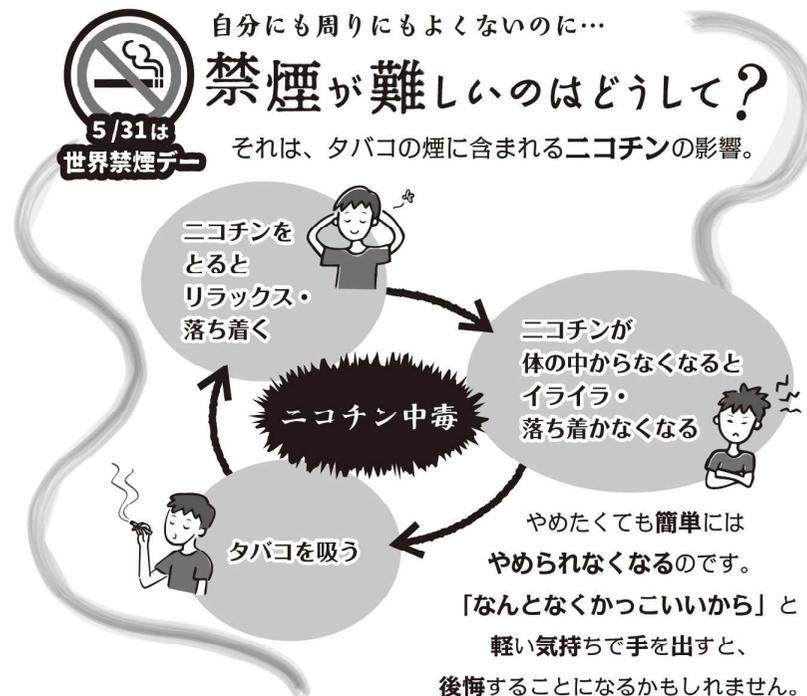
ダサい上に悪影響ばかりのタバコ。喫煙者がゼロになる日も近いかも。



自分にも周りにもよくないのに...

### 禁煙が難しいのはどうして？

それは、タバコの煙に含まれるニコチンの影響。



急に暑くなった日は  
要注意

## 熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

### こんな日は注意

日差しが強い



風が弱い



湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、  
調節できる服装で  
無理なく上手に過ごしましょう。



ごみの分別・持ち帰り、  
しっかりとできていますか？

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。分別もしっかりとしましょう。

みなさんのご協力をお願いします！！



## からだ 心 疲れていませんか？

からだ  
の不調は  
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- CHECKLIST
- 落ち着かない
  - やる気が出ない
  - イライラする
  - 不安やあせりを感じる
  - 気もちが沈む
  - なにをするのも面倒くさい
  - 集中できない



心  
の不調は  
ありませんか？

## 疲れを感じたら、試してみましよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- ★「～でなくっちゃ」をやめる…新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう

