



# 保健通信 第3号



2018. 5. 7

川越高等学校

保健室

新緑の若葉が目まぶしい季節です。藤の花、ハナミズキ、いっぺんに花を咲かせてくれました。緑まぶしい校庭の木々に囲まれ、新しい環境の中でちょっと疲れてしまった人に癒しをあたえてくれそうです。

ゴールデンウィークの間に元気に活動した皆さん、休み明けは思ったより体が疲れるもの、疲れたなと感じたら早めにゆっくり休んで生活リズムを取り戻しましょう。



## ◆◇5月31日は世界禁煙デーです！◆◇

禁煙週間 平成30年5月31日(木)から平成30年6月6日(水)まで

## ◆◇禁煙週間のテーマ◆◇

「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子どもたちをまもろう」



喫煙を始める年齢が早ければ早いほどリスクは高くなります。

喫煙により、将来シワが増え、肌のつやが悪くなります。

タバコの先から昇っている煙「副流煙」は主流煙より体に害があります！

☆喫煙のダメージはスポーツに限ったことではありません。依存症(やめられなくなる状態)になると、勉強はもちろん社会人になってどんな仕事をするにしても、集中して仕事に打ち込むことが難しくなります。

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**…肺にご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？

たばこによる死亡の1割は…?

問題 空欄を埋めましょう。

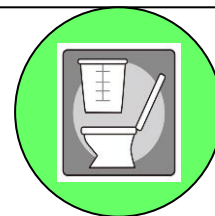
たばこが原因で毎年700万人以上の人々が死亡している。そのうち600万人は直接の喫煙によるものであり、約89万人は非喫煙者で\_\_\_\_\_によるものである。(WHOファクトシートより)

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。

## 尿検査があります！！



5月 9日(水)1回目…体調不良以外全員提出

5月22日(火)2回目…1回目出せなかった人

対象者:全校生徒

提出時間:登校後、すぐに提出

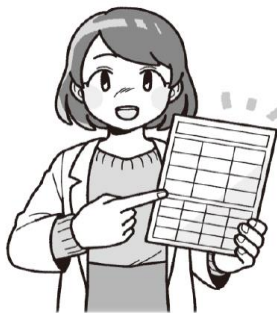
提出場所:各学年の昇降口

※当日欠席した人は、5月22日(火)に提出です。**それ以外の日は持ってこないこと。**それまで容器は大切に保管しておくように！！

検尿は、全員が必ず提出しなければならない重要な検査です！！

保護者の方へ

## 健康診断の結果をお知らせしています



4月から6月にかけて、健康診断が続きます。学校では病気や異常の疑いがある人すべてに、『受診のおすすめ』を渡しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。

けれど、もし病気があっても、早くみつければ早く治療を始められます。なるべく早い受診をお願いいたします。

各種検診が終わったクラスから…  
**検診結果渡ししています**

何も問題のなかった人へ「受診のお知らせ」をもらわなかった人も油断せずこれから良い習慣を続けてください。(^^)



つかれていませんか？

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの方の行事…。次々と続くできごとをこなしているうちに、「アツという間に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、ふとゆるんだのかもしれません。



癒れたなと感じたら…

- ♥ 早めにゆっくり休もう
- ♥ ホット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

**スクールカウンセラー 来校日のお知らせ**

5月11日(金)13:30~17:00  
18日(金)14:15~17:00  
6月1日、8日、15日、22日、29日(金)  
13:30~17:00

相談時間 50分  
予約は保健室まで (\*\_\*\*)  
カウンセラーは、太田 仁先生です。

## ■保健室来室状況(4月)■

	病 気	け が	合 計
1年	10	2	12
2年	19	6	25
3年	8	9	17
全体	37	17	54

5月の定期健康診断予定

9(水)検尿①全校生徒(登校後すぐ)  
21日(月)内科検診(1・2・3年該当クラス)午後  
22日(火)検尿②未提出の生徒(登校後すぐ)  
〃 内科検診(1年該当クラス)午後  
24日(木)耳鼻科検診(1年該当クラス)午後  
6月12日(火)耳鼻科検診(1年該当クラス)午後