

ほけんだより



2017年5月8日
小川南中学校
保健室発行

外の景色を眺めると、木々が薄い黄緑色から濃い緑色へと変化していき、季節の移り変わりを感じます。とてもさわやかな季節になりました。新年度が始まり、早いもので1ヶ月が終わります。誰もが少しずつ新しい環境になれ、今では学校生活が楽しく感じられるようになってきたことでしょう。学習や運動、部活動など色々なことへチャレンジできるよう、休日は心も体もしっかりリフレッシュして、元気に過ごしていきましょう。

5月の保健安全目標

- ・生活リズムをつくろう
- ・身の回りの安全を確かめよう



身体測定の結果報告！！

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	本校	1522	1502	★ 44.9	42.7
	県	152.8	152.0	44.9	45.0
2年	本校	★ 161.7	★ 156.1	★ 50.4	★ 49.1
	県	159.7	154.5	49.3	47.8
3年	本校	164.7	★ 156.8	52.3	★ 50.6
	県	165.0	156.2	54.2	50.0



(県平均はH28年度のもの)

本校の平均と昨年度の県平均と比較すると、2年男子、2年女子、3年女子が身長・体重共県平均を上回っています。また1年男子は体重が県平均を上回るという結果でした。中学時代は体の基礎を作る時期です。バランスの良い体型を作るためには、適度な運動とバランスの取れた食生活が必要不可欠です。少しぽっちゃり型の人もしっかり運動をすることで均整の取れた体型に変わっていきます。自分で少し太り気味かな～と感じる人は食生活を見直し、間食を控えめにしてみましょう。また、少しやせ過ぎの人も見受けられます。その人は好き嫌いをせず3食しっかり食べるようにしていきましょう。規則正しい生活をして、バランスのとれた体作りに心がけていきましょう。

5月の健康診断スケジュール

19日(金) 歯科検診(1年) 8:40~
 25日(木) 内科検診(2,3年) 13:30
 25日(木)・26日(金) 尿検査2次検査
 朝登校したら職員室前へ提出してください。
 (どうしても提出できなかった人は6月16日(金)に必ず提出してください。)
 29日(月) 心臓検診(1年) 9:00~
 30日(火) 内科検診(1年) 13:30~

5月31日は世界禁煙デー

未成年がタバコを吸ってはいけません！ そのわけとは！



クイズに答えてみよう。

<p>① 直接吸い込む主流煙と先から出る副流煙。有害物質はどちらに多い？</p> <p>A 主流煙 B 副流煙 C どちらも同じ</p> 	<p>② タバコに含まれている有害物質の種類はどのくらいある？</p> <p>A 50種類 B 100種類 C 200種類</p> 	<p>③ 「タバコを吸うと簡単にやせる」といううわさがあるけど？</p> <p>A 逆に太る B 変わらない C からだへの害でやせる</p> 
<p>④ 未成年が喫煙した時、法律で処罰されるのは？</p> <p>A 本人のみ B 本人と親 C 親とタバコを販売した者</p> 	<p>⑤ 子どもの頃から吸う人と大人になってから吸う人。病気になるしやすいのは？</p> <p>A 子どもの頃から B 大人になってから C どちらも変わらない</p> 	<p>⑥ 「加熱式タバコ」は紙巻きタバコと比べて健康への影響は？</p> <p>A 少ない B 変わらない C まだよくわかっていない</p> 
<p>⑦ タバコの三大有害物質といえば、ニコチン、タール、あと一つは？</p> <p>A 窒素 B 一酸化炭素 C 二酸化炭素</p> 	<p>⑧ タバコは「ゲートウェイ（入り口）ドラッグ」何への入り口？</p> <p>A 警察署 B さらに強い薬物 C 生活習慣病</p> 	<p>答</p> <p>①・・・B ②・・・C ③・・・C ④・・・C ⑤・・・A ⑥・・・C ⑦・・・B ⑧・・・B</p> <p>答えられたかな？</p>

「1本吸ってみなよ」と言われたら思い出して！ 本当に吸いたいですか？

「まだ早い」と思っていたら…意外と多い？

熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え？ 夏の病気でしょ？」

実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険。



<ここがポイント>

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメートに気を配ってあげてくださいね。



水分補給について

本校は運動時の水分補給用に水筒の持参が許可されています。毎日水筒のお手入れをしていますか？きれいに保ちましょう。

- ・使ったその日に洗う。
- ・ふた、ゴムパッキンも外して食器用洗剤で洗う。
- ・洗い終わった後は乾燥させる。

