

ほけんだより

2018年5月11日
小川南中学校
保健室発行

新緑の若葉が日ごとに深みを増し、屋外に出るとさわやかな季節になりました。新学期が始まってはや1ヶ月半が過ぎようとしています。新1年生も少しずつ学校生活に慣れ、中学生らしい顔つきになってきましたね。勉強、運動、部活動それぞれに目標を立てて頑張り、友達の和を広げ充実した学校生活を送ってください。来週はそれぞれの学年で大きな行事が予定されています。計画をしっかりと確認し、安全で楽しい行事にしてください。

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

健康診断、5月もまだまだ続きます！



24日(木)・25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8日(金)、18日(月)に必ず提出してください。)

25日(金) 歯科検診(2の2, 1年)
8:40~

28日(月) 心臓検診(1年) 9:00~

生活リズムを作るためには…

夜更かしは
しない!



朝 太陽の光
を浴びる!

朝ご飯を
しっかり
食べる!

健康診断の結果を随時お知らせしています。

学校では病気や異常の疑いがある人すべてに健康診断の結果(受診のお勧め)を渡しています。(現在視力検査(全員)、歯科検診結果(3年、2の1)をお配りしました。)もし治療や精密検査が必要な場合は、早めに治療にかかりましょう。早く治療が始められれば痛い思いもせず早く治ります。

本校は今年度「むし歯なしの人90%以上」を目標にしています。まだむし歯がある人は早めに治療を進めましょう。そして受診が終わったら、受診報告書を学校に提出してください。また「異常なし」の人今後も健康でいられるよう、よりよい生活を送るようこころがけてください。

油断をせずに、
これからいい習慣を
続けてください。



身体測定の結果を報告します。

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	本校	★ 154.9	150.3	★ 47.8	43.8
	県	152.9	151.7	44.3	44.4
2年	本校	158.5	153.7	★ 49.9	45.4
	県	159.9	154.9	49.3	47.5
3年	本校	★ 166.7	★ 158.3	★ 55.6	★ 52.5
	県	165.7	156.3	54.7	50.9

★は県平均を上回った項目 (県平均はH29年度のもの)

本校の平均と昨年度の県平均と比較すると、1年男子、3年男子、3年女子が身長・体重共に県平均を上回っていました。また2年男子は体重が県平均を若干上回るという結果でした。中学時代は体の成長が一番めざましい時期です。大きく成長するためには、運動、休養、栄養のバランスをとることが大切です。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。痩せている人は筋肉をしっかりつけるためにもしっかり食事をするようにしましょう。



世界保健機関 (WHO) は、昭和45年にたばこ対策に関する初めての世界保健総会決議を行い、平成元年には5月31日を「世界禁煙デー」と決めました。喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指した「たばこ健康かに関する活動計画」を開始したそうです。厚生労働省においても、平成4年から世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」として定め、各種の施策を講じています。

今年度は、受動喫煙による健康への悪影響から人々を守ることを目的として、「**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達をまもろう～**」を禁煙週間のテーマとしています。

では問題です。

たばこが原因で毎年700万人以上の人々が死亡しています。そのうち600万人は直接的喫煙によるものですが、約89万人は非喫煙者でありながら亡くなっています。その原因は何によるものでしょう？

答えは「受動喫煙」です。

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い、たばこが原因で亡くなっているのです。なんとたばこによって亡くなった人の1割以上は受動喫煙が原因なのです。



ニコチン

血管を縮めて血液の流れを邪魔します。強い中毒性があります。

タール

肺にこびりついて働きを悪くしたりがんにかかりやすくなります。

一酸化炭素

血液の中にもぐり込み、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。

未成年の皆さんはたばこの恐ろしさをしっかり理解し、生涯たばこに手を出さないで過ごせるよう強い意志を持って生活していってほしいと思います。また、ご家族の中にたばこを吸う人がいる場合は、是非分煙にご協力いただくことと、健康のために禁煙に挑戦していただけるようお願いしてみましょ。日本がたばこのない環境になるようみんなで協力していきましょう。

