ほけんだより 5月

2022年5月9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。この時期は、忙しさや緊張でまぎれていた心や体の疲れが出やすい時期でもあります。「疲れたな」と感じたら、早めに休養し、心も体もリフレッシュしましょう。

そして、勉強、運動、部活動それぞれに目標を立てたり、友達の和を広げたりして充実した学校生活を送ってください。

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

～身体測定結果～

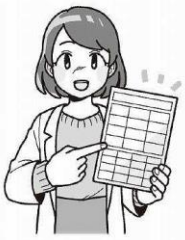
		身　長（cm）		体　重（kg）	
		男　子	女　子	男　子	女　子
1年	本校	★155.3	151.8	45.2	★45.7
	県	153.7	152.0	45.4	45.0
2年	本校	★162.6	153.7	★52.6	★49.6
	県	161.0	154.8	51.2	47.9
3年	本校	★167.6	★157.1	★55.8	★53.7
	県	165.6	156.6	54.5	50.5

★は県平均を上回った項目
（県平均はＲ3年度のもの）

４月の身体測定から、小川南中の生徒の身長と体重の平均値を出しました。参考にしてみてください。
成長には個人差があります。人と比べるのではなく、身長と体重がバランスよく成長していくことが大切です。中学生は、体の成長がめざましい時期です。よりよい成長のため、運動、休養、栄養のバランスをとった生活をしていきましょう。１年間でどれだけ成長するか楽しみにしています。

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、早くみつけられ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。

３年生　いよいよ修学旅行！

修学旅行前の体調管理はきちんとできていますか？友達と楽しい思い出を作るためにも、休日は疲れを残さないことを意識し、旅行前のけがにも気を付けましょう。

私も引率させていただきます。みなさんの良いところをたくさん見つける旅にしたいです♪

5月病かなと思ったら・・・

「なんだかやる気が出ない」「体がだるい」「食欲がない」「眠れない」などの症状はありませんか？もしかしたら、5月病かもしれません。
新しい環境に慣れるまでは体も心も疲れやすいものです。

まずは、十分な睡眠や休養をとるように心がけ、体と心を休ませましょう。そして、自分に合ったストレスの解消法を見つけましょう。また、友達、おうちの人、先生など、信頼できる人に話してみてください。

保健室や、スクールカウンセラーなどにも相談することができますので、声をかけてください。

生徒のみなさんへ

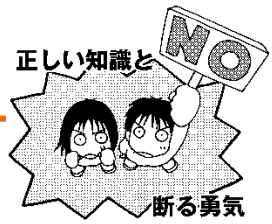
★内服薬について

保健室では内服薬（飲み薬）を渡すことはできません。薬には副作用というものがあり、期待した効果以外の望ましくない症状がでてしまうことがあるためです。頭痛や生理痛などの症状があらわれやすい人は、いつもかばんの中に薬を入れておくと安心ですよ。自分の体をよく知り、自分で管理できる中学生を目指していきましょう。

★女子トイレに生理用品を設置しています

小美玉市より、生理用品の入手に苦労している児童生徒の負担軽減を目的として、生理用品をいただいています。各階女子トイレに設置しています。生徒のみなさんは、「理由があり、持ってくることができない」、「急に始まってしまった」、など困ったときに自由に使用することができます。ただし、他の人のためにも、１個ずつ使ってください。１個以上必要なときは、保健室に相談に来てください。

5月31日は世界禁煙デー



世界保健機関(WHO)総会で、毎年5月31日を「世界禁煙デー」とすることが定められました。世界禁煙デーは、たばこを吸わないことが社会習慣となるよう、様々な対策を行うために設けられ、日本でも各自治体が禁煙運動に取り組んでいます。

この機会に、喫煙と健康、たばこの現実について今一度、考えてみましょう。

たばこの煙に含まれる主な有害物質

●ニコチン

脳に強い刺激を与える。長時間吸い続けると脳のはたらきが鈍くなり、中毒、依存症になる。

●タール

ヤニのもと。発がん性物質。

●一酸化炭素

血中で酸素の運搬を阻害する。

たばこの煙には 200 種類以上もの有害物資が含まれていて、吸う煙(主流煙)より、たばこから出る煙(副流煙)の方に多く含まれています。

成長期における喫煙の悪影響

- 激しい運動をすると息切れする。
- 胃腸の調子が悪くなる。
- せきやたんが増える。
- 肌が荒れる。
- 身長が伸びない。
- 記憶力、学習能力の低下。
- がん発生率、死亡率が高くなる。
- ニコチン中毒、依存症になりやすく、禁煙が難しくなる。

未成年の喫煙は法律で禁止されています。興味があっても絶対に手を出してはいけません。誘われても、「NO」と断る勇気をもちましょう。悪いことを悪いと言えるのが真の友情です。