



2024年5月1日
小川南中学校
保健室発行

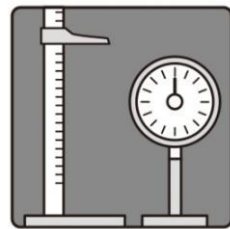
新緑の若葉が日ごとに深みを増し、屋外に出るとさわやかな季節になりました。新学期が始まり、1ヶ月が過ぎようとしています。1年生も少しずつ学校生活に慣れ、中学生らしい顔つきになってきました。この時期は、忙しさや緊張でまぎれていた心や体の疲れが出やすい時期でもあります。「疲れたな」と感じたら、早めに休養し、心も体もリフレッシュしましょう。悩み事を相談したいときは、友達、おうちの人、先生など、信頼できる人に話してみてください。また、保健室や、スクールカウンセラーなどにも相談することができますので、声をかけてください。

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	152.9	151.1	46.3	43.0
	県	153.8	152.0	46.4	45.1
2年	本校	★162.3	154.7	50.6	★49.0
	県	160.7	154.7	51.2	47.9
3年	本校	★167.7	155.3	★57.1	★52.6
	県	165.8	156.2	56.0	50.4



★は県平均を上回った項目
(県平均はR4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。

5月31日は世界禁煙デー



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」と断る勇気を持ちましょう。悪いことを悪いと言えるのが真の友情です。

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。・身長が伸びない。
- ・胃腸の調子が悪くなる。・せきやたんが増える。
- ・肌か荒れる。・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。

たばこの三大有害物質

ニコチン たばこがやめられなくなる原因物質。
血管を収縮させる作用もあり、血圧を上昇させる。

タール いわゆる、たばこの「ヤニ」。
発がん性物質が多く含まれており、がんの発生を促す。

一酸化炭素 血液中のヘモグロビンと結びついて酸素を運ぶ機能を妨げ、酸素不足を引き起こす。



3年生 いよいよ修学旅行!



3年生の皆さんはもうすぐ修学旅行です。勉強も部活もあって忙しい毎日だと思いますが、楽しい思い出を作るためにも、今から体調管理に気をつけていきましょう。

元気に過ごすためには…



うがい・手洗いをし、ウィルスを体に入れない。



1日3食、バランス良く食べて、栄養を取り入れる。



睡眠時間をしっかり確保。心と身体を休ませる。

熱中症 季節外れの暑さに注意!

4月のうちから、気温が25℃以上の夏日になる日がありました。また、今年の5月～7月は全国的に気温が高くなると言われています。まだ暑さに慣れていない時の急に暑い日の活動は、屋内外を問わず注意が必要です。夏に向けて、涼しいうちから暑さに対する準備をしていきましょう。

熱中症対策としては、日頃より次のことに気をつけてほしいです。

- ・こまめな水分補給
(汗をたくさんかいたときは塩分も)
- ・風通しのいい服装で過ごす
- ・運動は休憩を取りながら、日陰や涼しい場所でする
- ・食事、睡眠しっかりと規則正しい生活をする



★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勞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、持ってくるのができない」、「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。

保護者の皆さまへ

生徒の健康診断にご協力いただきありがとうございます。
健康診断は4月～6月の間続きます。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、早く見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よろしくお願いいたします。