

OASIS

(ほけんだより) 5月号
令和4年4月28日
まつばらだいよんちゅうがっこう 保健室



少し汗ばむような季節になりました。明日からゴールデンウィークですが、生活リズムをくずさないように気をつけ、また、コロナ感染対策を十分にして、部活動やリフレッシュの時間を楽しんでくださいね。

新学期がスタートして1ヶ月がたちました

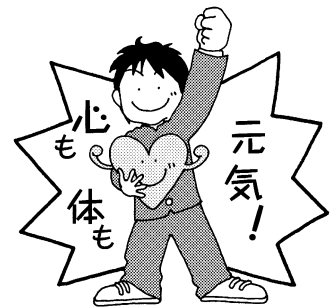
心身の疲れが出やすい時期です。

そろそろ新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。でもその一方、当初の緊張が緩んだことによって心身の疲れが出やすくなる時期でもあります。

緊張や疲れの原因も人それぞれですが、その緊張や疲れを取る方法も人それぞれです。よく眠る、運動する、趣味を楽しむ、友だちと楽しく過ごす、好きなものを食べる…。ゴールデンウィークの休みを利用して、自分にあった方法でしっかり解消してください。

自分だけでは緊張や疲れがうまくとれないという人は、遠慮無く保健室にきて相談してください。

「一番いい方法は何か」を一緒に考えていきましょう。



健康診断が続きます



内科検診、眼科検診、視力検査の結果、受診が必要な人には治療勧告書を渡しています(連絡がなかった人は、「異常なし」です)。

治す必要がある場合は、早く受診をし、受診報告書を提出してください。

歯科検診の結果は全員に、心臓検診結果は受けた人全員に渡します(「異常なし」の人にも渡します)。

連休明けには渡しますので、すぐに確認してくださいね。

5月の保健行事

19日(木) 歯科検診 (前回受けていない人のみ)

20日(金) 内科検診 (前回受けていない人のみ)

30日(月)、31日(火) 尿検査2次

31日(火) 心臓検診2次

心臓1次検診の結果、詳しい検査が必要と診断された人と、前回欠席者

きゅう あつ ようじん 急 な暑さにご用心

●脱ぎ着のしやすい服で体感温度を調節しよう

●汗をかいたら清潔なタオルやハンカチで拭こう

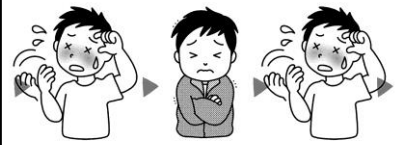
●気温が高いときはこまめに水分補給をしよう

身体が暑さに慣れていない時期は、熱中症の危険があります。

喉が渇いて無くても、こまめに飲みましょう

●外出の時は帽子や日焼け止めで紫外線をさけよう

寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節 こまめに、ね。

がつ にち せ かい きん えん 5月31日は世界禁煙デーです

タバコの疑問 Q&A

Q1. タバコにはどんな害があるでしょう？

A. 約200種類の有害な化学物質による発がん性や血圧を上昇させる作用、心臓に負担をかける作用などがあります。

Q2. どうしてやめられなくなるの？

A. タバコの主な有害物質の一つ、ニコチンが持つ「依存性」による影響です。

新型たばこも吸っちゃダメ



吸わない人にも

主流火煙

呼出火煙

副流火煙

Q3. 周りの吸わない人にも影響があるの？

A. タバコの先端から出る副流煙や喫煙者がはき出す呼出煙は、周りに居るタバコを吸っていない人でも自然に吸い込んでしまうため、その影響を受けます。(受動喫煙)

がつ にち ひ 5月30日は「ごみゼロの日」

毎年5月30日は語呂合わせで「ごみゼロの日」に定められています。ゴミを減らすことや資源とすることを目的として、日本を美化する活動のための記念日になっており、5月30日～6月5日(環境の日)は「ごみ減量・リサイクル推進週間」になっています。

現在、国内ではゴミの排出量が増加していると共に、ゴミを処理する場所が十分でないという問題があります。日本はプラスチックゴミの多くを海外に輸出して処理を行っていますが、その各国でゴミの輸入規制が始まっており、将来的に他国に頼れないことは明らかになっています。そのため、日本はゴミを減らし、自国で処分できる量に抑えることが求められています。ごみゼロの日をきっかけに、皆さんもごみの分別やリサイクルを意識して積極的に行いましょう。ゴミを減らすことで地球の環境を守る事にもなります。