



# ほけんだより、5月



令和7年5月7日発行 大阪市立我孫子中学校 保健室

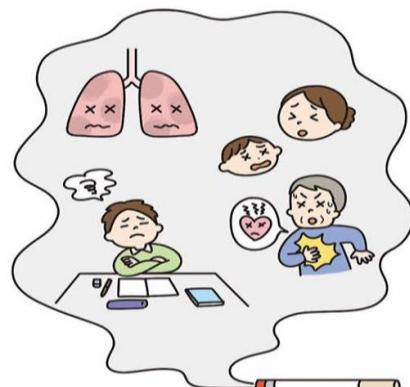
新学期がスタートしておよそ1ヶ月が過ぎました。少しずつ新しいクラスや学年にも慣れてきたと思い  
ます。そして、ふと気が付くとなんだか身体がだるいなと感じたり、気分がちょっと落ち込みがちになっ  
たりすることがあるかもしれません。それは、新しい学校生活の中で、知らず知らずのうちに力が入って  
いる場合や、緊張が続いていることも多く、体も心も疲れやすい時期だからだと思います。積極的に  
自分がリラックスできる方法を見つけていきましょう！

## たばこはダメ！



5月31日は、世界保健機  
関(WHO)が「世界禁煙デー」  
として、たばこを吸わないよ  
うに呼びかけています。日本  
でも、5月31日～6月6日  
の1週間は「禁煙週間」とし  
て定められています。

たばこの煙は全身に作用し、がんや心臓病など様々な病気  
を引き起こす原因となります。なぜならたばこには、  
5300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん  
物質が含まれているからです。  
さらに成長中の子どもがたばこを吸うと、一酸化炭素中毒  
により脳が酸素不足になり、集中力や考える力が低下して  
勉強にも影響がでるといわれています。



皆さんも、ひよつとしたらたばこを勧められる場面があるかもしれません。

自分とまわりの人を守るためにも、よく考えて【たばこはダメ】と断る気持ちを大切にしましょう。

# 朝食で1日をスッキリ始めよう！



みなさん朝食をしっかりと食べていますか？

忙しいなどを理由に朝食を食べてない人はいませんか？

ダイエットを意識しているのか、朝食を食べないことがいいことのように誤解されることもあります。

まず朝食にはどんな効果があるのか、あらためて見てみましょう。

- ・脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- ・体温が上がり、からだがしっかりと動くようになる
- ・腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

朝食を食べないと、脳も体もエネルギー不足になり、うまく働きません。

また、不規則な食生活や排便リズムの不調は肥満につながりやすいとわれています。

## 朝食を食べるためには？

食べたほうがいいのはわかっているけど、なかなか時間がない！という人も多いようです。  
では、どうすれば食べる習慣が作ることができるでしょうか？

食べる時間がない⇒朝早く起きる（+早寝が必要）

食欲がない⇒夕食を早めにとり、夜食は控える

食べるものがない⇒パンやバナナなど、すぐ食べられるものを用意する

できるところから改善して朝食を食べてから学校に来るようにならん。

## ○保護者の皆様へ○

平素より本校の教育活動にご協力いただきありがとうございます。

4月からたくさんの検診を実施してまいりました。なにか所見があった場合は、「受診のお知らせ」を配付させていただいております。早めの受診をお勧めします。なお受診していただく際には「受診のお知らせ」をご持参ください。「受診のお知らせ」の下に、「受診結果報告書」があります。病院で記載の上、学校にご提出ください。ただし病院で記載する際に、料金が発生する場合があります。その場合は「受診結果報告書」を保護者の方が記入していただいて結構です。また、ご家庭での判断で受診しない場合も「受診結果報告書」を保護者の方が記入して学校にご提出ください。ご協力よろしくお願ひします。

また視力検査の結果ですが、眼科検診後に発行させていただきます。