

# ほけんだより5月

H30.5.2  
大阪市立中野中学校  
保健室

新しい環境になって一か月がたちました。  
自分が気づかないうちに、疲れやストレスがたまって  
きているかもしれません。

ゆっくり心と体を休めて、上手にリフレッシュして、  
5月も元気に過ごしたいものですね。



## 5月 定期健康診断日程



月	日	曜日	時間		場所	検診内容	持ち物
5	8	火	5・6限	13:30～	保健室	内科検診(1年女子)	(女子)体操服(夏用・上)
	10	木	朝学活後		保健室	検尿二次	
	11	金	5・6限	13:30～	保健室	内科検診(3年女子)	体操服(夏用・上)
	14	月	5・6限	13:15～	保健室	内科検診(3年男子)	
	16	水	5・6限	13:30～	保健室	耳鼻科検診(3年)	
	24	木	1～3限	8:50～	保健室	歯科検診(3年)	
	25	金	3・4限	10:50～	多目的室 生徒会室	心臓一次検診 (1年、2・3年一部)	(女子)体操服(夏用・上)

### ★★★★★ 保護者のみなさまへ ★★★★★

健康診断の結果は、所見がみられた人、専門医での診察が必要な人に対して受診票をお渡ししています。学校ではあくまで疾病の疑いのある人にお知らせをしているため、病院で「異常なし」と診断されることもあります。早めの受診は早めの治療につながります。なるべく早めの受診をお願いいたします。また、受診が済みましたら、受診票を保健室へ提出してください。1学期末の懇談時には全員に定期健康診断の記録をお渡しします。

また、就学援助や就学奨励費の申し込みをされている方で、健康診断の結果、学校医療券の発行を希望される方は、学校までご連絡ください。

## 1日を元気に過ごすには

### 朝のスタートが鍵



朝の過ごし方で一日が変わります。

理想的な朝の過ごし方は？

#### ①早く起きよう

まずは早起きして、時間に余裕を持って一日をスタート。

#### ②ていねいに歯をみがこう

口内の菌が増えやすいのは就寝中。一本一本をみがくつもりで念入りに。

#### ③朝ごはんを食べよう

午前中から元気に活動するために、朝ごはんを脳と体にエネルギー補充。

#### ④トイレに行っておこう

便は体の調子を知る手がかりになります。朝のトイレタイムを習慣に。



## たばこによる死亡の1割は…?

問題 空欄を埋めましょう。

たばこが原因で毎年700万人以上の人々が死亡している。そのうち600万人は直接の喫煙によるものであり、約89万人は非喫煙者で\_\_\_\_\_によるものである。(WHOファクトシートより)

答えは「受動喫煙」。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うことです。なんと、たばこによって亡くなった人のうち1割以上は受動喫煙が原因なのです。

毎年5月31日は世界禁煙デー

WHOは5月31日をWorld No Tobacco Dayと定め、日本もたばこの煙のない社会を作ろうと奮闘中です。



「まだ早い」と思っていたら…意外と多い?

熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え? 夏の病気でしょ?」実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険。

<ここがポイント>

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメートに気を配ってあげてくださいね。

