

ほけんだより

5月号
梅南中学校 保健室

新年度が始まって1か月が経ちました。新しいクラスや授業、部活動など、少しずつ慣れてきたころでしょうか。

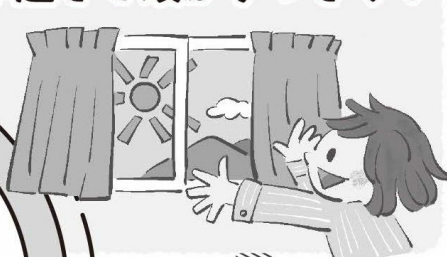
その一方で、知らないうちに疲れがたまって体調を崩しやすくなる時期でもあります。特に、ゴールデンウィーク明けは生活リズムが乱れやすくなるので、休み中も規則正しい生活を心がけて、休み明けも元気に登校してきてくださいね(*^_^*)



早く寝て体を休める！



早起きで頭がすっきり！



よい生活リズムを身につけよう

元気に勉強や運動！



朝ごはんをパワーチャージ！



5月の予定

日にち	時間	時間	対象	備考
19日(火)	眼科検診	5~6時間目	全学年	_____
26日(火) 27日(水)	尿検査1次	朝一	全学年	2日目に忘れた人は学校で採尿します
28日(木)	耳鼻科検診	2時間目	全学年	_____

新学期がスタートして1か月...

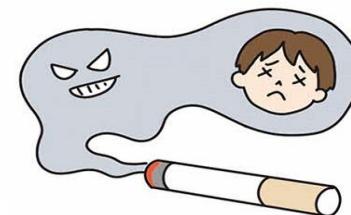
学校生活で不便に感じることや気になることはありますか？



Q1 タバコには、何種類の有害物が含まれている？

- ① 50種類 ② 200種類 ③ 1000種類

A1 タバコには、ニコチンやタールなどの有害物質(体に悪いもの)が約200種類ほど含まれています。



Q2 タバコを吸っている人が吸い込むけむり(主流煙)と、タバコから立ちのぼるけむり(副流煙)では、どちらがより体に悪い？

- ① タバコを吸っている人が吸いこむけむり(主流煙)
② どちらも同じ
③ タバコから立ちのぼるけむり(副流煙)

A2 タバコから立ちのぼるけむり(副流煙)のほうが、有害物質がたくさん含まれています。タバコは、タバコを吸っている人の周りにいる人の健康にもよくないのです。



たばこ

のクイズ