

# 健やか



令和5年5月1日  
笠間市立笠間中学校  
保健室

新年度が始まっておよそ1か月。新しい環境や周りとの関係には慣れてきましたか。緊張がとけてくると、心身の疲れが出るころでもあります。自分に合った方法でリフレッシュできるといいですね。

## 5月の保健行事

なるべくお休みのないようにして、すべての健診を受けましょう！



項目	日時	対象	備考
健康タイム	9日(火)	全学年	・生活リズムチェック
尿検査1次検査	10日(水)朝	全学年	・容器は前日に配付します。 ・予備日は別途お知らせします。
心臓病検診	12日(金) 11:30	1年生	・体操服(半そで、ハーフパンツ)はだし ・胸にかけるタオル(全員必要)
歯科検診	16日(火) 13:30	3の3、3の4	・丁寧に歯みがきをしよう。
	18日(木) 13:30	2の3、2の4 未実施者	

## 健康診断結果について

現在、「視力検査結果」全員分、「歯科検診結果」実施クラス全員分、「聴力検査受診のお勧め(該当者)」を配付済みです。受診されましたら、結果報告書をご提出ください。

保護者の記入でも提出可能です。紛失等は再発行しますので、お知らせください。



## 感染症情報

新型コロナウイルス感染症について、5月8日から感染症法上の位置づけの変更があります。詳細については別途お知らせ予定ですので、参照してください。

対応の基準については緩和されますが、ウイルスがなくなったわけではありませんので、体調に異常がある時には、休養をとることが大切です。コロナ禍で学んだ感染症対策はこれからも有効です。以前に戻すという意識ではなく、必要なことは継続して、健やかな学校生活を送っていきましょう。

- ★ 液体せっけん等を使った「こまめな手洗い」
- ★ 「換気」をする
- ★ 「咳エチケット」(せき・くしゃみの仕方、マスク着用)
- ★ 密集・密接・密着の「3密を避ける」



1日のスタート!

## 朝ごはん

笠間小中学校の毎年の傾向で、中学生になると、朝食摂取率が下がってくるというデータがあります。成長期に朝食をとらないなんて、もったいない…!

効果的な学習や運動のため、心身の成長のために、朝食の効果についておさらいしましょう。

- ✓ 体温が上がって、体が目覚めます(体のスイッチ)
- ✓ 脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたらきます(脳のスイッチ)
- ✓ 胃腸が刺激され、便通がよくなります(おなかのスイッチ)



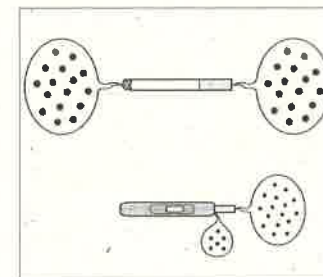
基本は「早寝早起き」です。朝、起きられなかったり、授業中に眠くなったりするのは睡眠時間が足りていないのかも。家を出る時刻の1時間前までには起床して、朝食を食べ、余裕をもって登校できるといいですね。

## 5月31日は「世界禁煙デー」

### たばこの有害性

タバコには、喫煙者が吸い口から吸う主流煙と、タバコの先端から発生する副流煙があります。紙巻きタバコの場合、**主流煙に含まれる化学物質は約5300種類、発がん性物質は約70種類**にもなります。

加熱式タバコは、火で燃やすわけではありませんが、**副流煙が発生することが確認されています**。また、**主流煙には多数の有害化学物質が含まれることがわかっています**。



### たばこの依存性

タバコに含まれるニコチンは、依存性がある化学物質です。ニコチンの作用は非常に強く、ヘロインやコカインよりも**依存の危険度が高い**といわれています。タバコを吸い始めると**やめられなくなる**のは、このニコチンの影響です。ニコチンは喫煙後5~8分ほどで血中ニコチン濃度が最高になり、1~2時間で半減します。体内でニコチンが切れるとイライラして、またタバコを吸いたくなります。再び喫煙することで次第にニコチン依存症になっていきます。喫煙によって脳がすっきりするというのではなく、喫煙によりニコチン欠乏状態が解消されて、脳が気持ちいいと錯覚しているだけなのです。

出典: ©少年写真新聞社 中学保健ニュース

## あなたがタバコを吸ってはいけない理由



有害物質が多く体に悪影響



やめたくてもやめられなくなる「依存症」になる危険性も



未成年の喫煙は法律でも禁止

有害性や依存性の影響を受けやすい未成年を守るため、法律で禁止されています。