

ほけんだよい 5月

平成26年5月2日
南中学校 保健室
第2号



2・3年生へのお知らせ ～宿泊学習に向けて～

- 3年生は5月27日～29日の3日間、修学旅行があります。2年生は6月4日～5日の2日間、林間学校です。健康管理のため、以下の点に気を付けましょう。
- (1) 健康診断で見つかった病気や異常は、病院で受診・治療してから参加する。
 - (2) 事前健康調査票には、健康面の変化等を具体的に記入する。
 - (3) 1週間前から、しおりにある健康カードで健康チェックをする。
 - (4) 体調のすぐれない場合は、参加を見合わせる。

ゴールデンウィークなかば、家族や友だちと出かける人もいれば、部活に一生懸命の人もいますよね。5月はおだやかですごしやすい季節ですが、疲れがたまりやすく、体だけでなく心も疲れを感じる時期です。体の疲れも心の疲れも、たっぷりの睡眠と休養で解消して、毎日の体調管理をしっかり行いましょう。

保護者の方へ

もし現地で病院にかかる場合は、保険証が必要となります。コピーしたものをしおりに貼り付けるなどして各自が責任をもって用意をお願いします。
緊急連絡先は必ず連絡のつく電話番号を記入してください。また、事前健康調査提出後に変更等がありましたら、必ず担任にご連絡ください。



まだまだ続きます

健康
診断

4月からはじまった健康診断。いくつか終わったものもありますがまだまだ引き続き、残りの検診・検査も行っていきます。この後も、検診・検査ごとの注意事項を、しっかり守るようにしてください。
なお、検診・検査が終わったものから、もう一度病院で詳しく診てもらったほうが良いところが見つかった人へは「治療のすすめ」を渡しています。お知らせをもらったら、なるべく早く病院に行くようにしてください。

《平成26年度の健康診断等の予定～5・6月～》

月日	曜	項目	対象学年	注意すること
5月 8日	木	内科検診 (13:10~)	3年	・「結核健診問診表」(回収済)と「修学旅行事前保健調査」(回収済)を提出する ・服装は体育着半袖、ハーフパンツ
5月19日	月	眼科検診 (13:30~)	1・2年	・検診を受けやすい髪型にする ※2年生は「目の保健調査」該当者
5月26日	月	内科検診 (13:30~)	2年	・「結核健診問診表」(回収済)と「林間学校事前保健調査」を提出する ・服装は体育着半袖、ハーフパンツ
6月12日	木	歯科検診 (8:45~)	全学年	・朝食後の歯みがきを忘れずに!
6月16日	月	内科検診 (13:30~)	1年	・「結核健診問診表」を提出する ・服装は体育着半袖、ハーフパンツ

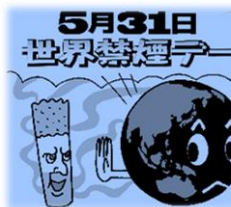
【保健関係 提出書類】

配布・回収済み

- 修学旅行事前保健調査 (3年) ……緊急連絡先に変更があった場合はお知らせください。

提出期限:5月15日(木) *後日配布

- 林間学校事前保健調査 (2年) ……生徒の健康面についてと緊急時に必ず連絡の取れる連絡先を記入して提出してください。
- 結核問診票 (1年) ……記入後、配布した茶色の封筒に入れて提出してください。



タバコによる影響について考えよう

5月31日は「世界禁煙デー」です。吸わない私たちには関係ない? そんなことはありません!

タバコの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」、喫煙者から吐き出される「呼出煙」、たばこの点火部から立ち上る「副流煙」があります。そして、呼出煙や副流煙といった煙を喫煙者の周囲の人が意に反して吸わされることを「受動喫煙」といいます。たばこの有害物質は主流煙より副流煙に多いといわれていて、成長期のみんなの健康への影響は無視できません。

そしてもうひとつ問題なのは、喫煙のきっかけです。タバコを吸う人の約半数が高校生までに吸い始めたきっかけは「友だちや恋人からのすすめ」が圧倒的です。タバコの害について知り、考えれば友だちにすすめられないし、きちんと断ることもできます。「タバコは嫌だ」ではなく「〇〇だから吸わない・吸えない」といった断るコツを考えることが、自分の健康を守っていくために大切なことなのです。

タバコの断り方

あなたなら、どうする?

急な誘いにも、とっさに断れるように、頭の中で予行練習をしておこう。



歯が汚くなるから

匂いがとにかくダメ!

電車がきちゃうから急いでのごめん!

疲れやすくなると困る!