



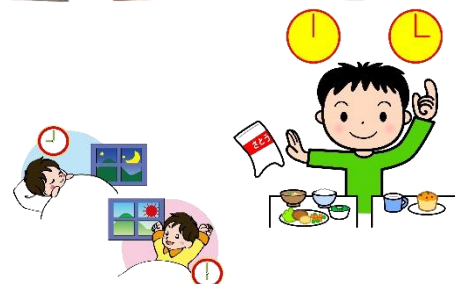
R7. 5. 1
石橋中学校 保健室

新学期がスタートして1ヶ月。新しい環境になれてきた一方で、緊張がとけ、疲れが出てくる頃ではないでしょうか。勉強や部活動など新しい生活で忙しくなっていると思いますが、時々息抜きをしながら、うまく体と心を休めてください。



5月保健目標：疾病の早期発見や治療、予防をしよう。

生活リズムを見直そう。



健康診断 まだまだ 続きます

～5月の健康診断スケジュール～

実施日	検査項目	対象者	注意事項
5/2 (金)	耳鼻科検診	3年、2年1～3組	耳掃除をしっかりとっておきましょう。
5/9 (金)	腎臓検診二次	該当生徒のみ	早朝尿を取りましょう。前日に準備をして忘れないようにしましょう。
5/14 (水)	歯科検診	1年、2年1～3組	朝歯みがきをしっかりとっておきましょう。
5/16 (金)	眼科検診	全学年	
5/21 (水)	歯科検診	3年、2年4～5組	午後の実施です。給食後に歯みがきをしましょう。

～身体測定の結果（石橋中学校の平均）～

学年	男女	身長（平均）	体重（平均）
1年	男子	153.9 cm	45.8 kg
	女子	151.2 cm	44.0 kg
2年	男子	160.7 cm	51.5 kg
	女子	154.9 cm	47.8 kg
3年	男子	165.6 cm	55.6 kg
	女子	155.8 cm	49.7 kg

中学生は、心身ともに成長の著しい思春期の時期です。身長や体重が増えるということだけでなく、体の中の臓器の働きも成長しています。ですが、成長には個人差があり、自分のペースで成長していくことが大切です。そのためには、「①バランスの良い食事をとること」「②しっかりと睡眠をとること（特に、中学生の時期は睡眠時に成長ホルモンが分泌されます）」「③適度な運動を行うこと」が必要です。



学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るためには、医療機関での診察や検査が必要です。「受診のお知らせ」をもらった人は、早めに病院を受診しましょう。

5月31日は世界禁煙デー



5月31日は、「世界禁煙デー」です。世界保健機関（WHO）が禁煙を推進するために制定した日です。日本でも、5月31日～6月6日の1週間を「禁煙週間」と定めています。みなさんもこの機会に、自分の健康や家族など大切な人の健康を守るために、禁煙について考えてみましょう。

今年のテーマは・・・

「受動喫煙のない社会を目指して ～私たちができることをみんなで考えよう～」

成人年齢18歳でも、

20歳未満の喫煙は禁止！！

2022年に、成人年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、20歳未満の喫煙は、引き続き禁止されています。成長期である10代の体には、大人よりもたばこの煙の有害成分が影響しやすいと言われています。

受動喫煙とは？

本人がたばこを吸っていないくても、他の人が吸っているたばこから立ちのぼる煙やその人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことを言います。いずれの煙にもニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれているため、それを吸い込んだ人にも影響を及ぼします。

副流煙

たばこの先から出る煙

主流煙

喫煙者が吸い込む煙

副流煙は、主流煙よりも・・・

酸素不足を引き起こす	二酸化炭素	4.7倍
発がん物質を含む	タール	3.4倍
喫煙をやめにくくする	ニコチン	2.8倍

中・高校生がタバコを吸い始めるきっかけの多くは、好奇心です。「友達や先輩から勧められて」「カッコいいから」という理由が多いそうです。もし、みなさんが周囲の人から、「1本ぐらい大丈夫、吸ってみない・・・」と誘われた時には、**はっきりと「NO！」**と言いましょ。自分や周りの人の健康のために「わたしは吸わない」という選択ができるといいですね。



保護者のみなさまへ

新年度が始まり1か月が過ぎ、頭痛やだるさなどの体調不良で保健室を利用する生徒が増えてきました。寝る時間が遅くなっているという話も聞こえてきます。新しい環境で疲れも出てきている時期ですので、早寝・早起き・朝ごはんを中心とした基本的な生活習慣が定着するよう、ご家庭でも声かけをお願いします。