

保健だより

H25. 5. 30 物部中学校 保健室 (No.4)



「光陰矢のごとし」といいますが、忙しい毎日を送っていると、1週間があつという間に過ぎていきますね。それでも雨の日には、時間が少しゆったり流れるように感じます。まもなく梅雨入りの気配です。

衣替えの時期になります。お天気によって、気温が上下する時期です。体調に気を配り、元気に過ごしましょう。

インフルエンザにご注意を！！

最近真岡市内の中学校で、インフルエンザB型の生徒が出ているようです。予防の基本は手洗い・うがい・規則正しい生活習慣です。しっかり栄養・休養をとりましょう。そして症状がある場合には早めに休み、マスクの着用をしましょう。インフルエンザに限らず、感染症の予防にみんなで取り組んでいきましょう。



5月31日は「世界禁煙デー」です

5月31日から6月6日まで、禁煙週間ということをご存知ですか？今年度は喫煙及び受動喫煙による健康影響等についての周知を目的として「たばこによる健康影響を正しく理解しよう」を禁煙週間のテーマとし、取り組みが行われます。おうちの人とぜひ話題にしてください。

未成年者がタバコを吸ったり、アルコールを飲んだりしてはいけないことは、知っていますよね？法律でも禁止されていますが、それは、みなさんのように成長期の子どもの体とところに、とても大きな影響があるからです。自分の健康は自分で守るものです。体とところがいつも元気でいられるように、「健康によくないことはしない」という信念と断る勇気を持ちましょう。

タバコの害

なんと、タバコには、人の体に害のある化学物質が約200種類も含まれているのです。そのうち、発がん性の物質（ガンのもととなる物質）は、約60種類！タバコを吸うと、それらの悪いものが肺に取り込まれ、血液に運ばれて体全体に広がるのです。そのうえ、タバコはまわりの人にもよくない影響を与えます。タバコの先から出るけむり（副流煙）にも、たくさんの有害な物質が含まれているからです。「タバコは百害あって一利なし」。自分と自分のまわりの大切な人の健康を守るために、よく覚えておきましょう。



タバコの悪い影響

- 運動をすると、すぐに息切れする
- せきやたんが出る
- 胃腸の調子が悪くなる
- 身長が伸びにくくなる
- 脳に影響がある（記憶力や学習意欲が低下する）
- ガンになりやすくなる

6月4日から10日は歯と口の健康週間です

2・3年生のみなさん、昨年も歯みがきチェックをしたのを覚えていますか？

6月4日から各クラス毎に染め出し剤（カラーテスト）を利用して、歯みがきチェックを行います。

どれだけ普段の歯みがきできちんと汚れを落とせているか・・・

お家にある手鏡を持ってきてください。

ではみなさんどのような結果になるか楽しみにしててください。

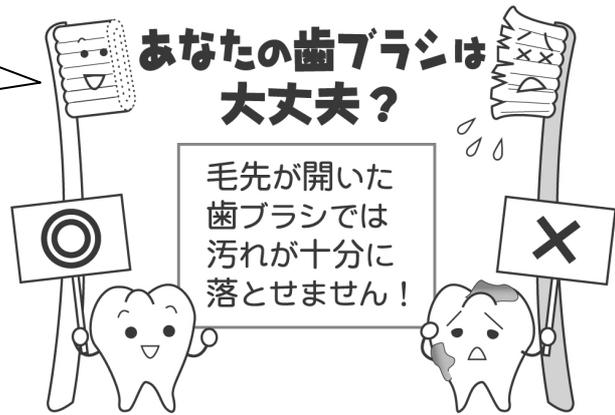
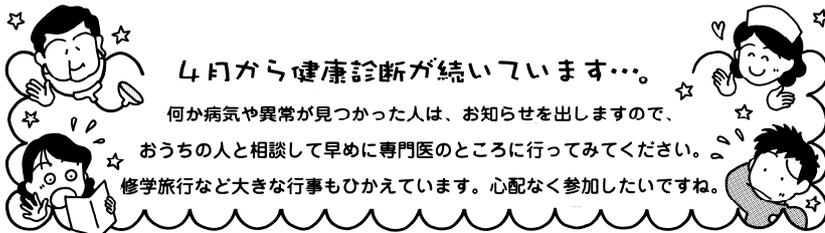
1の1	6月4日（火）	1の2	6月5日（水）
2の1	6月6日（木）	2の2	6月7日（金）
3の1	6月10日（月）	3の2	6月14日（金）

今年度もむし歯の治療について呼びかけています！4月の歯科検診で「むし歯があります」の人は、早めに歯科を受診しましょう。

みなさんの歯
ブラシはどう
ですか？

あなたの歯ブラシは
大丈夫？

毛先が開いた
歯ブラシでは
汚れが十分に
落とせません！



まちがいさがしにチャレンジしてみてください！！今回も7つあります。

