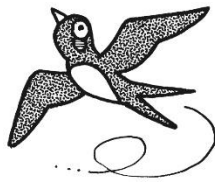


ほけんだより馬が



帝京八王子中学高等学校 保健室
平成28年5月20日 発行

身体や心の疲れ、たまっていますか？

新学期が始まってから、1ヶ月が経ちました。あっという間に4月が終わり、5月も半分までできました。そろそろ新生活にも慣れ始め、緊張もほぐれてきて疲れが出てくるころではないでしょうか。

そして、ふと気づくと「何だか身体が重い」「ちょっと落ち込みぎみ」、そんなことはないですか？生活の中で、新しいこと・変わることが多いこの時期は、身体も心も疲れやすいです。睡眠を多めにとったり、自分の好きなことをしたりと、ゆっくり休んで気持ちをゆるめる時間をつくりましょう。いろいろなことを「がんばるとき」も大切のように、「ひと休みするとき」も大切にしてください。

健康診断の結果をお知らせしています



今年の健康診断も、5月27日の尿検査(予備日)で最後になりました。
一次検査未提出者、二次検査未提出者が対象になります。**必ず提出**してください。
今回は1日だけです。次の日に持ってこないようにしてください！

●「検診結果のお知らせ」を受け取ったら…

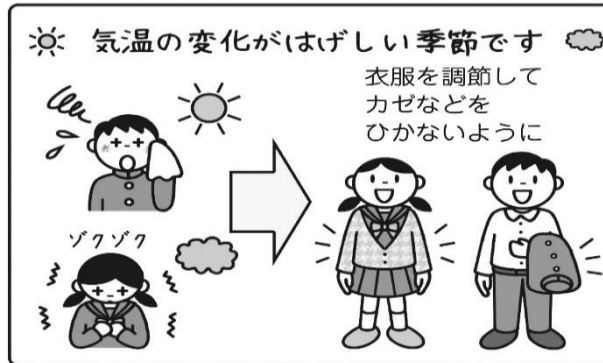
学校で行う健康診断の検診・検査は、たくさん的人数を一斉に行う「スクリーニング(ふるい分け)」という方法で実施しています。ですので、最終的な診断結果ではありません。それを知るためには、専門の医療機関で改めて診てもらうことになります。

例えば視力検査・眼科検診では、特に視力がC(0.6以下)だった人、また頭痛があったり、見えづらくて目を細めてしまう人などは一度受診することをおすすめします。自分ではあまり感じていなくても、よいほうの目が見えにくいのを補っていて、視力が落ちていることに気づかないこともあります。早めに受診をしましょう。

医療機関での検査後、診断結果の報告をお願いします。また検診当日に欠席した人は、欠席者通知を受け取り次第、早めに受診して、結果の報告をお願いします。

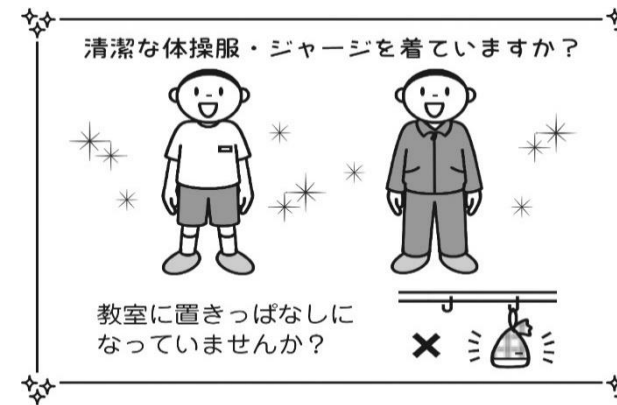
しっかり自己管理をしよう！

最近、体調不良を訴えて保健室に来る人が増えています。腹痛・頭痛・吐き気が特に多いようです。朝晩と気温の変化が激しいので、風邪などひかないように気を付けましょう。



教室が暑いからといって、冷房をガンガンにかけているクラスがあるようです。周りの人のことを考えて、暑かったらまずは衣服で調節しましょう。

セーターやベストを脱いでみたり、ワイシャツは長袖ではなく半袖を着るなどして、季節に合った服装で過ごしましょう。



ジャージやTシャツを洗わず、ずっと着ていたり、教室に置きっぱなしにしているませんか？汗をかいて汚れた服を放置すると、菌が繁殖し臭いの原因にもなります。

これから6月にむけて雨も増え、ジメジメしてくるので、制服やジャージの管理をしっかりしましょう。

5月31日は『世界禁煙デー』。健康被害の大きいたばこは、発育途中のみなさんにとって、悪影響が大きいとされています。たばこの害を理解して、たばこを吸わない、勧められても断わる、吸わないように呼びかけるなど、そんな人生を選択してほしいと、願っています。

たばこの三大有害物質

副流煙 ↓

[ニコチン]
タバコがやめられなくなる原因物質。
血管を収縮させ、
血圧の上昇を引き起こす。

[一酸化炭素]
血液中のヘモグロビンと結びついて酸素の運搬を阻害。細胞の酸素欠乏状態をもたらす。

[タール]
肺や口腔内等にべったりとくっつく、いわゆる「ヤニ」。発がん性物質が含まれている。

→ 主流煙

これらの有害物質は、主流煙(口から吸い込む煙)よりも副流煙(点火部から立ちのぼる煙)に多く含まれています。ニコチンで2.8倍、タールで3.4倍、一酸化炭素で4.7倍といわれています。

