

# ほけんだより

第 2 号  
H27. 5. 11  
東華中学校

4月は新しい環境に慣れようとして自分でも気づかないうちに疲れがたまっていたと思いますが、ゴールデンウィークでリフレッシュがうまくできたでしょうか？ 5月は、気候がよく新緑もきれいで爽やかな季節です。この快適な時期に好きなスポーツや趣味などの興味のあることに取組み、上手にストレス解消しましょう。



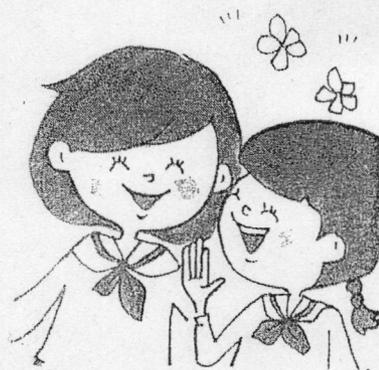
## 心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる  
リラックス  
「Relax」



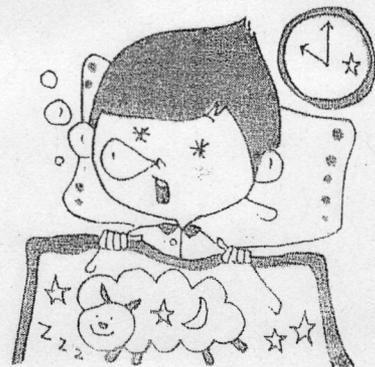
- ・ ゆっくりとお風呂に入る
- ・ のんびりできる時間をつくる
- ・ ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る  
リフレッシュ  
「Refresh」



- ・ 友だちとおしゃべりする
- ・ 趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・ 自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる  
リカバー  
「Recover」

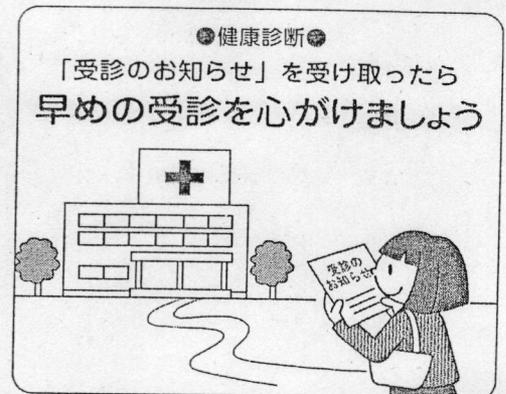


- ・ 早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・ からだだけでなく、脳も休ませる

## 健康診断が続いています。

いつも元気に過ごすためには、健康であることが大切です。健康診断では、自分のからだの成長や具合のよくないところを知ることができます。そして、病気を早くみつけて治療し、悪化することを防げます。また、自分のからだについて意識する機会になるので、健康を自分で守るきっかけにもなります。

- ◆5月14日(木)尿検査二次(該当者)・心臓病検診(1年生)
- ◆5月27日(水)耳鼻科検診(1・3年生)
- ◆5月28日(木)歯科検診
- ◆6月4日(木)歯科検診





### 色覚検査について

色覚異常は、日常生活にほとんど不自由がなく、本人が自覚していない場合が多く、検査を受けるまで保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、学校生活を送る上でまた、進学・就職に際して自身の色の感じ方を知っておくことが大切です。日常生活の中で色の見え方に不安をお持ちの場合は、学校で健康相談をお受けいたしますので、ご連絡ください。なお、相談については、個人情報保護を遵守いたします。

5月31日

## 世界禁煙デー

5月31日は、『世界禁煙デー』です。2015年のテーマは、「2020年、スモークフリーの国を目指して～東京オリンピック・パラリンピックへ向けて～」になります。たばこは、健康に悪影響を与えることは明らかであり、禁煙は、生活習慣病を予防する上で重要になります。近年では、公共の場が禁煙になり、受動喫煙防止が進んでいます。今年のテーマであるスモークフリーとは、「たばこの無い環境」になります。

### タバコは…

タール、ニコチン、一酸化炭素など、有害な物質が数百種類含まれている

肺がんの原因の一つになる

脳卒中や心筋梗塞を起こす危険性が高まる



自分だけでなく、まわりの人の健康にも悪影響を与える

肌のシミやしわなど美容にもよくない

未成年の喫煙は法律で禁止されている

喫煙者が、直接吸い込む煙【主流煙】よりも、たばこの先から出る煙【副流煙】のほうが、発がん性物質が多いため、まわりの人にも迷惑をかけます。たとえば、たばこの3大有害物質を比較すると、主流煙を1とした場合、副流煙にはニコチンが2.8倍、タールが

3.4倍、一酸化炭素が4.7倍も多くみられます（厚生労働省『喫煙と健康』第2版）。自分の意思にかかわらず、他人の煙にさらされることを受動喫煙と言います。小児や妊婦をはじめとした女性は、健康被害のリスクが高くなります。受動喫煙の予防は、なかなか難しく、空気清浄機では有害物質は除去できません。（厚生労働省のガイドライン）また、最近では分煙で空気がきれいであると思いがちですが、喫煙者の呼気や衣服についた有害物質の影響についても調査からわかりはじめています。

### 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。



匂いがとにかくダメ!



歯が汚くなるから



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!