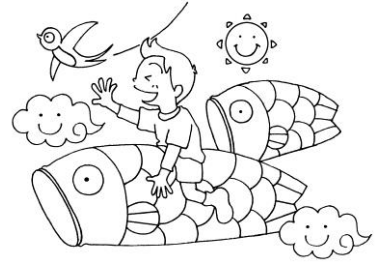


# ほけんだより

第 2 号  
H28. 5. 9  
東華中学校

## 学校生活になれましたか？

新年度がスタートして、一ヶ月がたちました。新たな環境で、毎日緊張しながら過ごし、疲れが出てきていたと思います。今年は、ゴールデンウィークが1週間ほどあったので、十分にリフレッシュできたでしょうか？ 5月は、新緑の美しい、1年の中で一番過ごしやすい時期です。好きなスポーツや 趣味などに取り組んで上手にストレス解消しましょう。



### 健康診断が続きます・・・

- 5月12日（木）内科検診〔かしわ・けやき，1年生，2の1〕  
尿二次検査〔該当者〕
- 5月16日（月）心臓病検診〔1年生〕
- 5月26日（木）内科検診〔2の2～2の4，3年生〕
- 5月30日（月）眼科検診〔全学年〕



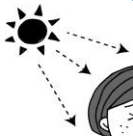
### 健康診断，受けた後も大事です。

学校の健康診断は、『スクーリング』といって，からだの異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるい分ける”ためのものです。つまり，この結果だけでは確定せず，医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。

#### お知らせを受け取った人は，早めに受診を！

学校の健康診断には，『自分のからだの様子や健康に関心をもつ』という目的もあります。異常や病気の有無にかかわらず，日常生活で気をつけること等をあらためて学び，知り，実行する機会にしてください。

**勉強，運動，遊び，趣味・・・何をするにも“健康第一”**



## いまから始めたい 紫外線対策

紫外線は，5月頃から強くなります。とくに肌の弱い人は，早めの対策を。

〈日焼け止めのSPFをチェック！〉

えりが付いた服

長時間の外出や海・山など

《SPF30以上》



つばの広い帽子



日傘



散歩や買い物など  
《SPF15前後》



長袖，または  
アームカバー

〈衣服や  
小物類は・・・黒などの濃い色が効果的！〉

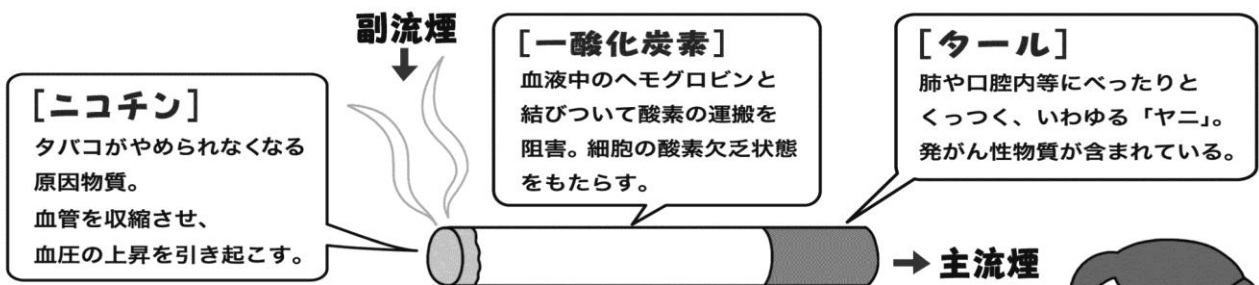
ポリエステル素材，

# 5月31日は、『世界禁煙デー』です。



『世界禁煙デー』は、WHO（世界保健機構）が制定した禁煙を推進するための記念日です。厚生労働省では、今年度は、「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」を禁煙週間のテーマとし、禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発を積極的に行います。また、WHOのテーマは、「Get ready for plain packaging」たばこ製品のプレーン・パッケージ化です。プレーン・パッケージ化することで、たばこ製品の「魅力」をアピールしたばこ使用で健康が損なわれることはないという誤った情報の拡散を防ぐことができ、有害警告表示の効力を強めることができます。

## たばこの三大有害物質



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。



## 学校感染症にかかったら

学校は集団生活の場なので、感染が拡大しやすくなります。

そのため、以下のような感染症にかかった場合は、

学校は「出席停止」となります。

出席停止期間は

欠席扱いになりませんので、

ゆっくり休養して健康の回復につとめてください。



### 学校感染症の例

- インフルエンザ ●百日咳 ●麻疹
- 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） ●風しん
- 水痘（みずぼうそう） ●咽頭結膜熱（プール熱）
- 結核 ●髄膜炎菌性髄膜炎 など



4月25日から3年生と修学旅行に行ってきました。旅行中、女子の素敵さに感動させられました。それは、公共の場であるトイレや洗面所、お風呂場の使い方です。水滴やゴミのない状態できれいに利用していました。公共の場でのマナーがしっかりできていることにうれしくなりました。やはり、マナーが身についている女子は、制服の着こなしも清潔で爽やかな気持ちにさせてくれます。人の内面である心は、自然と行動や外見にも現れてくるものです。日々、周囲への気遣いを心掛けて過ごすようにしましょう。