

ほけんだより 5月号



令和7年 5月 河内長野市立千代田中学校 保健室

新年度が始まり、1ヶ月が過ぎようとしています。新しい生活には、少しずつ慣れてきましたか？少し慣れたこの時期は、体だけでなく、心も疲れが出るところだと思います。そんな時は、自分に合った方法でストレスを解消しましょう。また、5日5日は、「立夏」といって、夏を感じ始めるころという意味があります。5月は「春」という印象がありますが、夏がだんだんと近づいてきていますね。急に暑くなることもあり、暑さに慣れていないこの時期は、特に**熱中症に注意！**しなければなりません。登校後や休けい時間など、こまめに水分をとり、熱中症予防を心がけてください。

これからの保健行事



5月7日(水)	検尿(2次)	※2次対象者、1次未提出者
5月9日(金)	耳鼻科検診	※1年全員
5月19日(月)	内科検診	※全員【体操服登校】
5月21日(水)	検尿(予備日)	※1次・2次未提出者
5月30日(金)	歯科検診	※全員
6月3日(火)	心臓検診(2次)	※該当者のみ

5月31日は、「世界禁煙デー」です！

修学旅行・宿泊学習に向けて

必要な人は、薬の準備を！

病院からもらっているお薬や市販の頭痛・生理痛・腹痛の薬など、普段から飲んでいるお薬は、持っていきましょう。特に、乗り物酔いする人は、酔い止めの薬も必要分持ってきてきましょう。

の 乗る前にできる

乗り物酔い対策



たばこはダメ！



5月31日は、世界保健機関(WHO)が「世界禁煙デー」として、たばこを吸わないように呼びかけています。日本でも、5月31日～6月6日の1週間は「禁煙週間」として定められています。

たばこの煙は全身に作用し、がんや心臓病など様々な病気を引き起こす原因となります。なぜなら、たばこには5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれているからです。

さらに、体が成長している子どもがたばこを吸うと、一酸化炭素により脳が酸素不足となり、集中力や考える力が低下して勉強にも影響が出るとも言われています。

みなさんにも、ひよっとしたらたばこを勧められる場面があるかもしれません。でも、自分とまわりの人を守るためによく考えて「たばこはダメ！」と断るきもちを大切にしましょう。

