原叶ん总部 5周号



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、I次未提出者
5月9日(金)	耳鼻科検診	※ 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3 | 日は、「世界禁煙デー」です!

修学旅行・宿泊学習に向けて

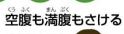
必要な人は、薬の準備を!

病院からもらっているお薬や市販の頭痛・ 牛理痛・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 必要分持ってきましょう。













「酔わない」と自分に 暗示をかける



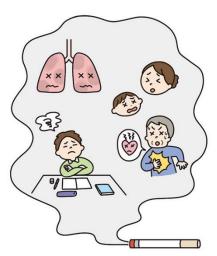




5月31旨は、世界保健機 関(WHO)が「世界禁煙デー」 として、たばこを或わないよ うに呼びかけています。日本 でも、5 月 31 日~6 月 6 日 の1週間は「禁煙週間」とし て定められています。

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、 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、ひょ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や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。