

# ほけんだより



令和3年4月30日

新学期が始まって1ヶ月。

入学やクラス替え、部活動と新しい出会いがあったり、環境が変わったり楽しいけれど緊張しながら過ごした人も多いのではないのでしょうか？

こんな時は、十分な睡眠、十分な休養、朝ご飯をちゃんと食べるなど生活のリズムを整えるよう心がけましょう。

## 健康診断が続いています

検査項目	日時	注意事項
心臓検診（1年生） 未実施者及び二次検査	5月 6日（木） 10:40～11:40 6月 9日（水）	体操服、バスタオルの準備を忘れないようにしましょう。（未実施者及び二次検査の会場は、八郷保健センターです。保護者引率となります。）
歯科検診（全学年）	5月13日（木）	朝食後の歯みがきは、ていねいにみがきましょう。
尿二次検査検体回収 検体回収予備日	5月17日（月） 31日（月）	二次検査対象者には、一次検査結果と容器を5月13日（木）に配付する予定です。検体は袋に入れ、9時までに保健室に届けてください。

### 歯科検診が受けられなかった時は・・・

保護者の方と一緒に学校歯科医の先生のところに行き、検診を受けていただいています。（学校から書類をお渡しします。その書類を持って、学校歯科医の先生のところ検診を受け、検診結果を学校に提出してください。よろしくをお願いします。）

## 健康診断・・・受けた後が大切です

健康診断は『受けた→終わり』ではありません。

その訳は・・・

- ①学校の健康診断は、「スクリーニング」といって、体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。  
学校での結果だけで確定するのではなく、医療機関で診察や詳しい検査を受けるために行うものです。  
所見がある場合には、必ず医療機関を受診し正常範囲かどうかを調べてもらいましょう。
- ②学校の健康診断は、「自分の体の様子や健康に関心を持つ」という目的もあります。  
異常や病気の有無に関わらず、日常生活で気をつけていかなければならない事などをあらためて学び、自分自身の体について知り、より良い生活習慣の実行へ結びつける良い機会にしましょう。

## 相談室のご案内

今年度も、ふたりの先生が来校します。

心の悩みだけではなく、困った時、不安になった時、何となく元気が出ない時、友だち関係のこと、部活動のことなどひとりで悩んだり考えたりしないで、相談に来てください。

対象は、生徒・保護者の皆様です。

基本的には下に記入した曜日に来校しています。祝日や振替休業日等で変更になることもあります。保健室にご連絡いただければ、来校日や時間をお伝えします。

《スクールカウンセラー》

- ・正田 聡子 先生・・・毎週火曜日に来校する予定です。  
午前の来校日と午後の来校日があります。

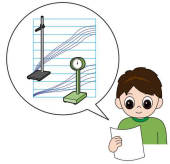
《心の教室相談員》

- ・安岡 春葉 先生・・・毎週水曜日の午後に来校する予定です。



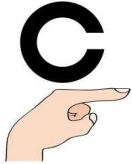
# おうちの方へ・・・この結果についてはお知らせしました

## 身長と体重測定結果のお知らせを配付しました（全学年）



身長・体重・標準体重・肥満度の結果を、全生徒に配付しました。  
 肥満度 50.1 % 以上の場合は、心臓に余分な負担がかかったり、血中コレステロールの増加、血圧上昇等、生活習慣病に影響する場合も出てきます。専門医を受診し、適切な指導を受けることをお勧めします。

## 視力検査結果を配付しました（全学年）



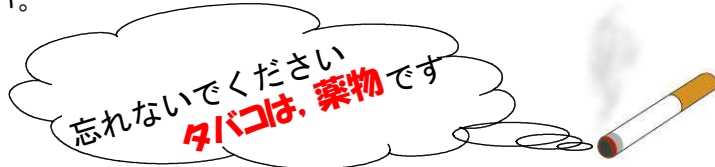
視力検査の結果を、全生徒に配付しました。  
 判定がB以下（片目だけでも）の場合には眼科受診をお勧めしています。詳しい検査をし、正常範囲内か、日常生活に支障がないか等、専門医にご相談ください。

## 聴力検査結果を配付しました（1年生、3年生）



検査音の聞き取りにくかったお子さんだけに、お知らせを出しました。  
 耳鼻咽喉科を受診し、正常範囲内か、日常生活に支障がないか等、専門医にご相談ください。

## 世界禁煙デー



5月31日は「世界禁煙デー」です。日本で20歳未満の喫煙が法律で禁じられているのはみなさんもお存じのとおりです。  
 喫煙を始めた時期が早いほど、がんなどの病気にかかるリスクやニコチンへの依存度が高くなるといわれています。生涯を通じて健康に過ごしていくために、正しい知識を身につけ「今は吸わない」ではなく「ずっと吸わない」という選択ができるようになってほしいと思います。

### Q どんな害があるの？

**A** タバコに含まれる有害な化学物質は約4000種類。発がん物質は50種類以上にも及ぶと言われています。  
 3大有害物質として、  
 ニコチン：タバコがやめられなくなる  
           血管を収縮させる  
           心臓に負担をかける  
 タール：発がん物質が含まれている  
 一酸化炭素：血液が酸素を運ぶ働きを妨げる  
           動脈硬化を促進する



### Q どうしてやめられないの？

**A** ニコチンの依存性による害です。  
 タバコを吸っている人は、血液中のニコチン濃度不足すると『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出るようになります。これが、ニコチン依存症の症状です。  
 タバコを止められないのは、その人の意志の弱さではなく、ニコチンが持つ強い依存性が原因です。ニコチンは、麻薬にも劣らないほどの依存性を持つ薬物だと言われています。ニコチン依存症は、治療が必要な病気とされ、保険適用で受診することができます。



### Q 周りの人にも影響がある？

**A** タバコの煙には、主流煙（吸い口から出る煙）と副流煙（タバコ先から立ち上る煙）があります。  
 タバコを吸う近くにいる人が、副流煙やタバコを吸った人が口から吐き出す煙を吸い込むことを受動喫煙します。  
 副流煙は主流煙よりも多くの有害物質が含まれていて、タバコを吸っている本人よりも、周りの方の方が体への害が大きいということになります。。



### Q 少しだけなら大丈夫？

**A** 「ニコチンやタールが軽いタバコで1回だけなら影響が少ないし、すぐにやめられそう」などと考えがちですが、ニコチンの持つ依存性はそう甘くはありません。  
 また、喫煙習慣のある人がニコチンやタールの軽いタバコに変えても、体が慣れてしまっていて、体がニコチンの量多く求め、かえって吸う本数が増え、健康への悪影響が逆に増えてしまう場合もあるそうです。

