

# ほけんだより

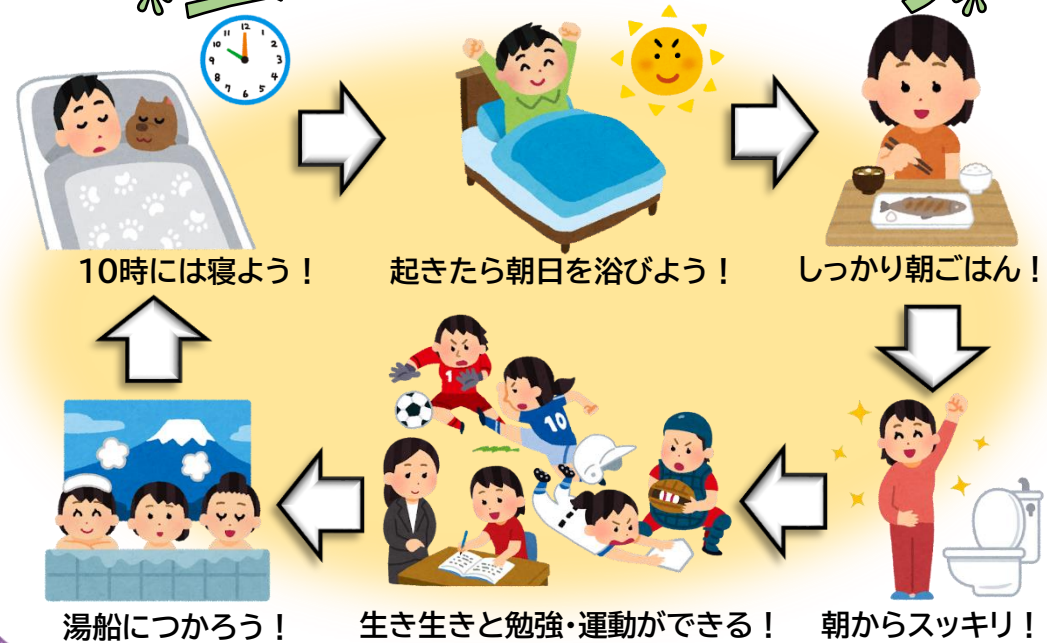
5月

令和4年5月10日発行  
石岡市立八郷中学校

〈今月の目標〉  
\* 良い生活習慣を身につけよう \*

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。緊張や不安がとけ、同時に疲れがどっと出てくる頃だと思います。保健室にも原因不明の頭痛や腹痛で来室する生徒が増えてきました。無理をせず、自分のペースで、でもやる時はやる！というようにメリハリをつけて生活していきましょう。また、まだまだ気候の変動が大きいので、服装管理に注意して過ごしましょう。

## \* 生活リズムを整えよう \*



早寝・早起き・朝ごはん!!

## 5/15 国際家族デー

「国際家族デー」とは、世界中の人が家族のことを考えるために設けられた大切な日です。世界中では、今でも依然として暴力や差別、貧困との闘いを強いられている家族がいます。みなさんは毎日ご飯を作ってもらえること、朝起こしてもらえること、学校に送り迎えをしてもらえることなど、どれもあたりまえだと思いませんか？ これからも感謝の気持ちを伝えながら、家族との時間を大切に過ごせるといいですね！

5/8は母の日！  
いつもありがとう！

## 5/31 世界禁煙デー

5/31～6/6は禁煙週間です。この機会に、たばここと健康について考えてみましょう。たばこには、**4000種類以上の化学物質**、**約200種類の有害物質**、**約60種類の発がん性物質**が含まれています。

- ニコチン**・・・依存症を引き起こし、血管を収縮させ血液の流れを悪くする。
- タール**・・・発がん物質を含んでおり、がんの発生を促進したり、発育を加速させる。
- 一酸化炭素**・・・からだを酸素欠乏状態にするため、動脈硬化症や狭心症、心筋梗塞などの心臓病の引き金になる。

＜未成年者が喫煙すると・・・＞

**体力の低下**、**呼吸機能の低下**、**思考力・学習能力の低下**につながります。  
☆たばこを吸うと脳の働きや皮膚、胃の血液の流れが変化し、心臓の負担が大きくなります。そのため、長く運動し続ける力がなくなり、体力も衰え、咳や痰が出たり、息切れしやすくなります。また、たばこの影響が原因で亡くなるかたは年間約13万人います。たばこは大変危険です。一度ハマってしまうと元に戻れなくなります。大人になってもたばこは絶対に吸わないぞ！という強い心をもって生活しましょう！



## 視力検査の結果

	A(1.0以上)	B(0.7以上1.0未満)	C(0.3以上0.7未満)	D(0.3未満)
1年生	48.8%	22.0%	25.2%	3.9%
2年生	42.2%	14.8%	29.7%	13.3%
3年生	44.6%	26.2%	21.5%	7.7%
平均	45.2%	21.0%	25.5%	8.3%

B判定以下の生徒には眼科受診を勧めています。  
自分の目に合っていない眼鏡やコンタクトをつけている生徒もたくさんいました。これを機に受診をし、ストレスなく学習ができるようにしましょう！  
そして、みなさんでA判定50%以上を目指しましょう！



## 保健室の先生から

あっという間にGWが終わってしまいましたね。新しい環境で頑張った分の疲れはとれましたか？また、自分なりのストレス解消法はありますか？私の最近のブームは、モンブラン屋さん巡りです！笠間のモンブラン、ちょっと高めでしたがとっても美味しかったです◎疲れた時に食べるととっても元気になります！おすすめのモンブラン屋さんがあったらぜひ教えてください(..)φ  
皆さんも自分のストレス解消法を見つけて、心も体も元気に生活していきましょう！ 保健室 田中