

# ほけんだより 5月

心地よい風の吹く5月ですね。1年生は宿泊学習，2・3年生は修学旅行を終え、ひとまわりたくましくなったように感じます。楽しい思い出を、送り出してくれた家族のみなさんに話をして感謝の気持ちも伝えてくださいね。心地よい疲労感かもしれませんが、いくら体力のある中学生といっても、疲れはたまるものです。疲れを残さないためには、夜の睡眠時間がとても大切です。睡眠時間を確保するために、帰宅してからの自宅での過ごし方を考えて、生活を整えていきましょう。

## 5月31日 世界禁煙DAY



昨年度末、2・3年生は薬物乱用防止教室の中で、「たばこ」について学習しました。たばこの煙の害や健康への影響、受動喫煙等についての学習のあと、先輩に誘われたらどうやって断るかというワークをしました。2・3年生は覚えていますか？



1年生は、これから保健の授業や学活等で勉強する機会がありますので、お楽しみに！

では、ここで、たばこに関するクイズです。2・3年生は復習も兼ねて考えてみてください。

- ① 直接吸いこむ主流煙と、先から出る副流煙。有害物質はどちらに多い？  
A.主流煙  
B.副流煙  
C.どちらも同じくらい



- ② たばこに含まれている有害物質の種類はどのくらいある？  
A.50種類  
B.100種類  
C.200種類



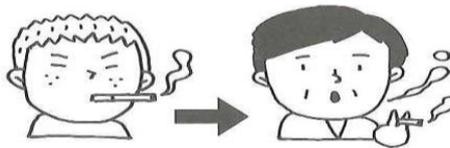
- ③ 「たばこを吸うと簡単にやせる」というウワサがあるけど？  
A.逆に太る  
B.変わらない  
C.体への害でやせる



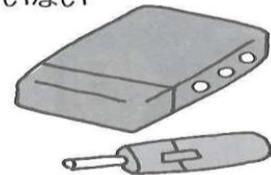
- ④ 未成年者が喫煙したとき、法律で処罰される(可能性がある)のは？  
A.本人のみ  
B.本人と親  
C.親、たばこを販売した者



- ⑤ 子どもの頃から吸う人と、大人になってから吸う人。病気になるやすいのは？  
A.子どもの頃から  
B.大人になってから  
C.どちらも変わらない



- ⑥ 「加熱式たばこ」は、紙巻きたばこに比べて健康への影響は？  
A.少ない  
B.変わらない  
C.まだよくわかっていない



- ⑦ たばこの三大有害物質といえば、ニコチン、タール、あとひとつは？  
A.窒素  
B.一酸化炭素  
C.二酸化炭素



- ⑧ たばこは「ゲートウェイ(入り口)ドラッグ」。何への入り口？  
A.警察署  
B.さらに強い薬物  
C.生活習慣病



【答え】①…B、②…C、③…C、④…C、⑤…A、⑥…C、⑦…B、⑧…B



# 健康相談を行いました

5月9日(火)～13日(土)に、一人一人に健康相談を行いました。

主に、身長・体重・視力、歯科検診の結果をもとに、自分の健康状態と一緒に振り返りました。今年は、むし歯になっている人は、3割程度でした。昨年は約4割だったので、少なくなっていてうれしく思います。

しかし、残念ながら、歯肉炎になっている人は、今年も約7割いました…。健康相談の中で、一緒に歯磨きのポイントについて確認した人たちは、歯磨きするときにぜひ思い出して、**歯垢を落とす丁寧な歯磨き**を実践してください！また、健康相談週間以外でも、何か気になることや心配なことがあるときは、いつでも保健室に来てください。

めざせ！歯みがき名人♪



## 6月9日～12日、生活リズム調査があります！

そこで・・・今年も上甌中の生活リズムを整えるための目標を

**11時までに寝る。(電気を消して布団に入る)**

にします！

特に、生活リズム調査期間中は、就寝時刻を早めようと意識して過ごす人が増えています。帰宅してどうしても疲れてきつい、眠い……そんなときにオススメなのは、10分間睡眠です！ポイントは、夕方10分以上長く寝ないこと。1日の疲れをしっかりとるためには、夜の質のよい睡眠が大切です。宿題が終わらなかったときは、登校前の時間を有効に使うようなリズムを作っていきましょう。



## 7つのまちがいを探そう!!



**答えは保健室前にあります！**