

保健だより

多治見西高校・附属中学校 5月号 (5/9)

新年度になり、早くも1か月が経ちました。新しい環境には慣れてきましたか？ 初めは不安でいっぱいだった人も、楽しい学校生活を送ることができているでしょうか。

最近、暖かい日も増えてきましたね。夏はまだまだ先だと思って油断していると、熱中症などで体調を崩してしまいます。水分補給をしっかりと行い、睡眠不足にならないよう、早寝早起きを心がけましょう。授業に集中するためにも、朝食は必ず食べてきてくださいね。

健康診断、まだまだ続きます



健康診断日程のお知らせ

※現時点での予定です。新型コロナウイルスの影響で各検診を延期することがあります。

検診内容	日にち	対象者
検尿	5月13日(金)	全校生徒 (前回までに未提出者)
内科検診・運動器検診	5月18日(水)、27日(金) 6月1日(水)、2日(木)、29日(水)	全校生徒 (運動器検診は中1・高1)
眼科検診	5月24日(火)、30日(月)	全校生徒 (高3・一貫クラス・中学生は実施済)
歯科検診	5月25日(水)、6月15日(水)、7月7日(木)	全校生徒
耳鼻科検診	6月1日(水)	中学生

健康診断の結果を生かそう!

健康な体をまもるアドバイス!

身体測定

健康な体をまもるアドバイス!

- ★ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ★ よくかんでゆっくり食べよう
- ★ 毎日適度な運動をしよう

太りすぎ・やせすぎになっていませんか?

太りすぎていた人は…

- ・間食や夜食を控えよう
- ・揚げものなど脂っこい食事を減らそう

やせすぎていた人は…

- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無理なダイエットはしないようにしましょう

視力検査

健康な目をまもるアドバイス!

- ★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう

見えにくくなっていませんか?

メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう

歯科健診

健康な歯をまもるアドバイス!

- ★ ごはんを食べた後や夜寝る前は歯をみがこう
- ★ 歯は1本ずつていねいにみがこう
- ★ 歯と歯くきの境目もみがこう
- ★ 歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう

むし歯や歯周病などの病気はありませんでしたか?

聴力検査

健康な耳をまもるアドバイス!

- ★ 音楽は長時間聴かないようにしましょう
- ★ イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう

聞こえにくくなっていませんか?

5月31日は
世界禁煙デー



WHOは、2022年の「世界禁煙デー」のグローバルキャンペーンテーマを『たばこ：環境への脅威』としました。

このキャンペーンは、たばこの栽培から生産、流通、過剰な消費に至るまで、たばこが環境に与える影響について、一般の人々の意識を高めることを目的としています。

5/31は
世界禁煙デー

タバコがやめられなくなるのはなぜ？

タバコを吸うと…

脳にあるニコチン受容体にニコチンがくっつく

気持ちいいと感じさせる物質（ドーパミン）をたくさん放出

ニコチン

結合

ニコチン受容体

ドーパミン

タバコを吸いたい！
ニコチンが欲しい！

依存症になる

ところが、ニコチンはすぐに消える



『多治見市 望まないタバコの害から市民を守る条例』

多治見市では、タバコによる健康被害を防止するため、

令和2年4月1日より上記の条例が施行されています！！

- ・市立施設などは**屋内、屋外とも敷地内禁煙**（義務）
- ・JR多治見駅周辺は**路上喫煙を禁止**（義務）
- ・**歩きタバコ禁止**（義務）

ちなみに、多治見西高校は**敷地内禁煙**です！

