

# ほけんだより 5月

天草中学校ほけんだより第6号  
 令和2年5月25日(月)  
 文責：養護教諭 荒木 夫美恵

いよいよ、学校が始まります。今のうちに生活リズムを整え、身体を学校モードに切り替えましょう。授業も始まっていますので、朝ご飯をしっかりと食べてくるようにしてください。

## 視力、聴力の結果を配付します。

内容を確認し、必要な人は専門医への受診をお勧めします。新型コロナウイルス感染症対策のため、受診の際は必ずマスクを着用し、受診前後の手洗い・うがいやアルコール消毒を確実にお願いします。

異常のない生徒へは、1学期終わりに健康カードで通知をしますので楽しみにお待ちください。



配付物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・視力検査結果について（視力 B 以下の生徒）</li> <li>・聴力検査結果について（聞きづらさのある生徒）</li> </ul>
-----	--

延期になっている健康診断の日程については、日程が決まり次第お知らせします。体調面や、疾患のことについて気になることがある場合には、お知らせください。

### 《1学期に実施》

- ・尿検査：7月7日（1次）、7月14日（2次）

### 《2学期以降に実施》

- ・内科健診、運動器検診、結核健診
- ・歯科健診      ・心臓検診



※3年生にはあらかじめ、ピロリ菌検査の希望調査を配付しています。

希望の変更がある場合は、検査日前日（7月6日）までに学校にお知らせください。



5月31日は世界禁煙デーです。たばこはまさに「百害あって一利なし」です。誘われても断る勇気を持ちましょう。百害の一部を紹介します。

- ニコチン   ：心臓や血管の病気にかかりやすい、依存の原因
- 一酸化炭素：血液中の酸素を運びにくくします
- タール     ：肺の中を汚します

## たばこにまつわるウワサ ウソ？ホント？

「意思が強ければ  
いつでも  
やめられるよ」

▶▶ **ウソ**：どんなに強くやめようと思っても、つい…と吸ってしまう人も。これはニコチン依存症という「病気」のため。たばこに含まれるニコチンは、意思だけでは断つことができないほどに依存性が強いのです。

「ストレスが解消  
されるんだよ」

▶▶ **ウソ**：そもそもニコチンがストレスの原因。体からニコチンがなくなったイライラが喫煙で解消されただけなのです。

「たばこを吸うと  
顔が変わっちゃ  
うんだって」

▶▶ **ホント**：別名「スモーカーズ・フェイス」と呼ばれています。肌のキメが粗くなり、シワも増えます。

