

# ほけんだより 5月

令和5年5月1日  
小平市立小平第二中学校  
保健室 No. 2

新緑が日を重ねるごとに濃くなり、気候も暖かさを増しています。GWの真っ只中ですが、1年生のみなさんは中学校生活に慣れてきましたか？2・3年生のみなさんは、上級生としての優しい気持ちをもって、学校生活を送ることができていますか？みなさんが、「頑張ろう！」という気持ちで勉強や部活動に励むことはとても大切なことですが、そろそろ疲れも出てくる時期です。今月も健康診断、土曜授業、中間テスト、音楽鑑賞教室(2・G)など様々な行事も控えていますので、「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とした生活リズムで、心も体も元気に過ごしていきましょう。

五月の保健目標  
生活リズムを整えよう

## ゴールデンウィーク明けは... 心身の疲れが出やすい時期です



新しい環境(クラス、友だち)の中で緊張が続く → 連休でその緊張の糸が切れる → 連休後、心身の不調が現れる(やる気が出ない、だるい等)

**対処方法**

- 睡眠を十分にとる(心身を休める)
- 上手に気分転換をする(ストレスを解消する)
- がんばりすぎないようにする(誰かに相談したり助けてもらう)

無理は禁物

がんばる やすむ

バランスを大切に

## 健康診断が続いています 5月の予定

健診時は、校医さんへのあいさつと自分の名前をはっきりと伝えてください。健診日に体調不良の場合は、受診を控えてください。

5月9日(火)	内科健診(3年生) 13:25~ 保健室	水泳前健診を兼ねています。前日は入浴し、体を清潔にしておくこと。シャージ登校。
5月11日(木)	内科健診(2年生) 13:25~ 保健室	水泳前健診を兼ねています。前日は入浴し、体を清潔にしておくこと。シャージ登校。
5月16日(火) 17日(水)	尿検査(2次)	対象者は、8:40までに各自で保健室へ提出。欠席の場合は、9:00までに保護者の方が保健室へ提出してください。1次未提出者も提出可。 《最終回収日・5月25日(木)》
5月24日(水)	心臓検診(1年生・他学年対象者) 9:00~ 男子:会議室 女子:保健室	シャージ登校。※欠席者検診が6/3(土)でRIKUTAIと重なるため、体調不良以外は学校で受診してください。



母の日☆五月十四日(日)  
いつもお世話になって  
いるお母さんへ、感謝の気持  
ちを伝えてみてはいかが  
ですか♡



汗ばむ季節になってき  
ました。汗ふきタオルや  
水筒を持参し、衛生的な  
生活を送りましょう。

# RIKUTAI に向けて ケナカをしたら どうする!?

練習・予行・本番で...

## すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

## ねんざ だぼく つきゆび

すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。



## 爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

## すぐに石けんと水で洗います!

## 蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

## 鼻血

鼻をつまんで下を向く!



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

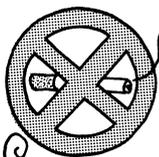
今年の RIKUTAI は、6月3日(土)です。中間テスト後から練習が盛んになっていきますが、体調を整えて参加をしないと思わぬけがを招きます。普段より少し気をつけて過ごしましょう。もし、練習中にけがをしてしまったら保健室で手当てを受けましょう。その後、病院を受診した場合は、必ず担任の先生と保健室へ報告してください。



急な気温上昇に注意! 干ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに...、競技・応援、楽しんでください!!

家族の健康を  
考える日に...

☆運動(体育)前後は、必ず水分補給を行いましょう。毎日、水筒を忘れずに! ☆



## 5月31日、世界禁煙DAY

世界各地で喫煙規制が進められている中、日本ではなぜかその対策が遅れています。

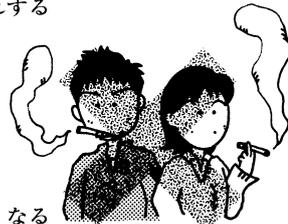
“超低タール・メンソール入り”などと、あたかも体への害が少ないと誤解を招く宣伝、ファッション性の高い宣伝...。若者や女性喫煙者の急増が心配されています。

### タバコの(煙)に含まれる主な有害物質

- ニコチン...脳に強い刺激を与える。長時間吸い続けると脳の働きが鈍くなり中毒、依存症になる。
- タール...ヤニのもと。発ガン性物質。
- 一酸化炭素...血中で酸素の運搬を阻害する。タバコの煙には約200種類もの有害物質が含まれていて、吸う煙(主流煙)より、タバコの中から出る煙(副流煙)のほうに多く含まれています(周囲の人にも迷惑をかけるのです...)

一中・高校生が喫煙をはじめるときかけの多くは、好奇心・友人のすすめ・大人気分を味わいたいから— 成長期における喫煙の悪影響

- ・激しい運動をすると息切れする
- ・せきやたんが増える
- ・胃腸の調子が悪くなる
- ・肌が荒れる
- ・身長が伸びない
- ・記憶力、学習能力の低下
- ・ガン発生率、死亡率が高くなる
- ・ニコチン中毒、依存症になりやすく、禁煙が難しくなる 等



未成年の喫煙は法律で禁止されています。興味があっても絶対に手を出してはいけません。友人からすすめられても“NO”と断る勇気を持ちましょう。人間関係の基本は「NO」が言えることだと思います。



## 健康診断の結果について

- ① 各健診後、疾病の疑いがある人のみ受診のお知らせを配布しております(歯科健診の結果は全員配布)。感染対策を行ってご受診ください。受診後は、「受診報告書」を学校へ提出してください。
- ② 尿検査(1次)の結果は、2次検査対象者のみ通知します。通知がない場合は「異常なし」です。