

# ほけんだより6月

令和6年6月4日  
小平市立小平第三中学校  
保健室

運動会が終わり、期末試験2週間前になりました。気温差や気圧差で調子を崩したり、疲れからのどの痛みや発熱をともなう体調不良も増えています。なかには溶連菌感染症と診断を受けた生徒もいました。疲れしているな、いつもと調子が違うなと感じたら、睡眠時間を確保して体を休めましょう。

1・2年生は今月歯科検診があります。全員に結果を渡すので、保護者の方と一緒に、口の中の状態を確認してください。

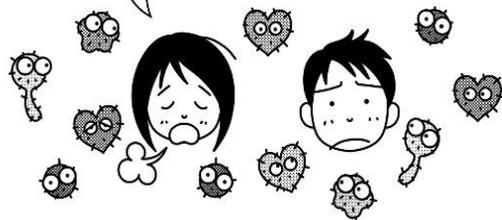
6月4日 ~ 6月10日

Smile

歯と口の健康週間です。

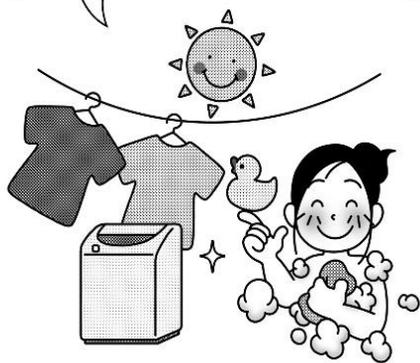
## 梅雨時の健康生活

### 相談してね



心までジメジメしていませんか？  
辛い気持ちは吐き出してみましょ？

### 清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で  
いつもスッキリ気持ちよくすごそ？

### 感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り！？  
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

### 事故防止



滑りやすくなっている足元に注意！  
前方をよく確認して歩きましょう？

## 5月31日は世界禁煙デー 5月31日~6月6日は禁煙週間



### ○ タバコが危険な理由

タバコの煙の中には…  
化学物質が約 7,000 種類  
そのうち有害物質は約 250 種類  
発がん性物質は約 70 種類

#### ニコチン

体内の血管を細くして、  
心臓に負担をかける。  
依存症の原因になる。

#### タール

様々な有害物質が混じり  
合ったものの総称。発がん  
性物質は数十種類。

#### 一酸化炭素

赤血球に結びつき、酸素  
の運搬能力を低下させ、  
息切れを起こしたりする。

#### 微細粒子

刺激によって、せきやたん  
を引き起こす。

### ○ 成長への影響

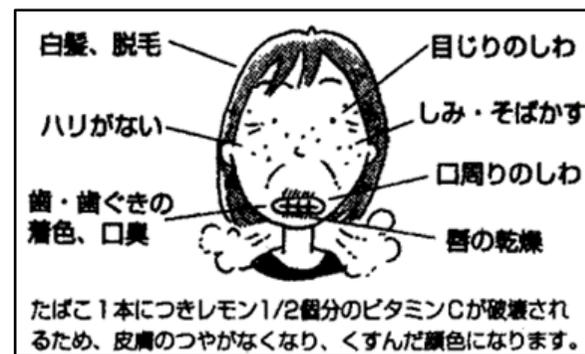
思考力・集中力が落ちる

運動能力が落ちる

身長伸びが悪くなる

タバコを吸うと、一酸化炭素の作用によって、からだに常に酸欠状態になります。その影響を受けた脳が、成長ホルモンを十分に分泌せず、成長期のからだに大きな影響を与えます。

### ○ 美容への影響(見た目)



実際よりも老けて見える顔  
(スモーカーズフェイス)になる

海外でタバコは

“Gateway Drug” (入門編のドラッグ)  
“違法な麻薬への入口” と言われています。

正しい知識と



断る勇気

新型たばこも吸っちゃダメ！



普通の紙巻たばこも加熱式たばこも  
同様に健康被害があります

✿保健だより✿ 7つのまちがいさがし



左奥の女子の帽子 / 中央奥の男子のエプロンのひも / 右奥の男子が持っている皿の数 / 左手前の男子のメガネ  
/ 左手前の女子の制服のリボン / 右手前の女子のうわはき - スリッパ / 手前のラッパの取っ手