

保健だより



令和6年5月2日
足立区立伊興中学校 保健室

入学・新学期のスタートから、1か月がたちます。新しい学校・新しいクラスはどうでしょうか。まだ緊張していませんか？この時期は心や身体に疲れが出やすい時期です。上手に気分転換をして、疲れをため込まないようにしましょう。少しずつ、新しい環境に慣れていきましょう！

5月は気温が安定していて、過ごしやすい日が多いです。運動会に3年修学旅行と、行事もありますので、体調管理をしっかりと行いましょう。特に、寝不足の人は要注意です。夜は早く寝ましょう。

5月ごろから紫外線が強くなります。曇りや雨の日でも、紫外線はゼロにはなりません。日焼け止めを使用するなど、紫外線対策もしっかりと行い、大切な肌を守りましょう。

5月31日は「世界禁煙デー」

タバコ についての素朴なギモン

●どんな害がある？

タバコに含まれている有害な化学物質はおよそ200種類。その代表的なものがニコチン（タバコがやめられなくなる、心臓に負担をかける）、タール（発がん物質が多く含まれている）、一酸化炭素（血液が酸素を運ぶ働きを妨げる、動脈硬化を促進する）です。



●どうしてやめられない？

有害物質「ニコチン」の依存性による害です。ある程度の期間にわたってタバコを吸っていると、血液中のニコチン濃度不足によって『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出ます。また、ニコチン濃度に関係なく、反射的に吸いたくなってしまうようになります。

●周りの人にも影響がある？

タバコの煙には、主流煙（吸い口から出る）・副流煙（火がついている先から出る）・呼出煙（吸った人がはき出す）があります。タバコを吸わない人でも、誰かがそばで吸っていれば自然に煙を吸い込んでしまいます。これを「受動喫煙」といいます。



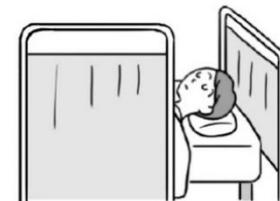
保健室で「できる?」「できない?」

学校生活にはさまざまなルールがありますが、保健室にも同様に約束ごととして「できること」と「できないこと」があります。しっかり守って利用してくださいね。



けがの応急処置

「すり傷・切り傷は流水で洗う」など、できるところまでは自分で処置を。



体調不良時の一時休養

少し休んで体調が戻らない場合は、保護者の方に連絡して早退になります。



継続的な手当

応急処置以降の治療については医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。



悩みごとの相談

「保健室と関係ないかも…」ということでも大丈夫。気軽に話してみてください。



体・心に関する学習

わかりやすい本や雑誌を紹介しします。オススメ本の情報も随時募集中です！



内服薬の提供

かぜ薬や胃腸薬などもNG。必要な薬は各自で持参・管理してください。

—保護者の皆様へ—

- ・ 歯科及び内科を欠席した生徒を対象に、6月に追加健診を行います。日程は校医さんと調整中ですので、決まりましたら保健だより等でお知らせします。
- ・ 疾病の疑いがあった場合、順次結果をお返ししていますので、早めに医療機関の受診をお願いします。なお、学校健診はスクリーニング（ふるい分け）検査なので、受診の結果、異常なしとなる場合もあります。

