



保健だより

＊ 5月号 ＊

城北つばさ高校
夜間部

だんだんと暑さを感じる季節になってきましたね。まだ早いと思うかもしれませんが、日差しも強くなってくるこの時期から、熱中症には注意が必要です！昼間、仕事やバイトを一生懸命している人や、外でたくさん活動している人は、水分補給をしっかりと熱中症にならないようにしましょうね。



健康診断の結果で、生活を振り返ろう☆



健康診断の結果が、そくそくと皆さんの手元に配られていると思います。ちゃんとその結果を読んでいますか？ちらっと見て、どこかへポイっと捨てたりしていませんか？

その結果は、皆さんの健康状態を知るための大切な情報です。「病院に行ってください」という案内をもらった人は、体の調子が少し悪いところがあるんじゃないかな？と判断された人です。面倒くさがらずに、ちゃんと病院にいったらいいですね。

病院に受診してと言われた人も、特に問題がなかった人も、健康診断を受けながら自分の生活習慣を見直してみよう！

生活習慣チェックシート

- ☐ 十分な睡眠が取れている
- ☐ 朝・昼・夕と1日3回の食事をとっている
- ☐ 普段から運動などで体を動かすようにしている。
- ☐ スマホを長時間見ないようにしている。
- ☐ 毎日歯を丁寧にしっかりみがいている。
- ☐ 大音量で音楽を聴かないようにしている。

チェックしてみて、どうでしたか？
全部の項目にチェックがつくように、自分の生活を改善していきましょう！



受診しない理由に『だって』は
通用しません!!!



だって、痛いし...

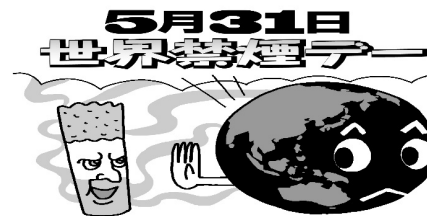
治療の痛みはちょっとのガマンです。
「ずーっと痛い...」となる前に受診を!!!

だって、めんどくさいし...

症状が悪化すると、通院期間がどんどん長くなって
しまうかもしれません。

だって、今大丈夫だし...

症状が慢性化していると、「今」からだに及ぼしている
影響に気づきにくい可能性があります。
本当の犬「丈夫」なからだのために受診を!!!



WHO（世界保健機関）は、毎年5月31日を「世界禁煙デー」として、タバコによる健康被害を減らし、健康な生活を送るための啓発活動を行っています。タバコの害を理解して、タバコを吸わない、やめる...というように、自分の体を大切にする選択をしていって欲しいと思っています。

電子タバコについて



電子タバコって何？

普通のタバコは、火で葉タバコを燃やして煙を吸いますが、電子タバコは火を使わず電気加熱し、気体にしたものを吸います。（iQOS など）

電子タバコの体への害は？



電子タバコは、タールなどの有害物質が普通のタバコと比べて少ないので体に影響はない...と言われたりもしていますが、実際は販売され始めてから日が浅く、長期間使用した場合の研究がまだされていないため、病気になるリスクがどれだけあるかどうかはハッキリとはわかっていません。



つまり...

「従来のタバコより害が少ない」という情報は根拠がない！

また、電子タバコで加熱した時に発生する「エアロゾル」という気体は、健康に悪影響を与える
とWHO（世界保健機関）が述べています。

電子タバコも葉タバコも、どちらも体に良い影響は与えません。
自分の体を大切に、健康的な生活ができるようにしましょう！！

5月の健康診断日程

- ☆ 11日 尿検査
(4月末提出者と2次検査対象者)
- ☆ 12日 歯科検診

＊スクールカウンセラー来校日＊

5月23日(月)