

# ほけんだより

5月号

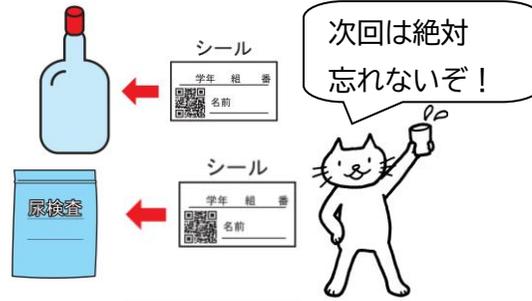
大庄北中学校保健室  
R6.5.9



知らず知らずのうちに緊張していた4月。この連休で休息やリフレッシュはできましたか？これから、夏を思わせるような暑い日も増えていきます。熱中症予防のためには、体を暑さに徐々に慣れさせる事が大切です。日常の中で、運動や入浴で汗をかく時間を増やし、暑さに耐えられる体にしていきましょう。3年生の皆さんは、もうすぐ修学旅行。万全の体調に整えていきましょうね。

## 尿検査の提出率は82%・・・( ; ω ; )

5月7・8日と尿検査でした。連休明けということもあり容器をなくしてしまった人、慌てて入れたのか尿が漏れていた人もいました。理由があって提出できなかった人は仕方ないですが、次回の**5月29日(水)**が1次検査の最終になります。前日には再度、お知らせをしますが自分なりに忘れない工夫をしてください。(トイレに置いておく、親に声をかけてもらう等)保護者の方で、検尿を届けてくださった方ご協力ありがとうございました。



★両方にバーコード付きのシールを貼っているので失くさないでね！

## 耳鼻科検診の前に・・・

耳鼻科検診は、特殊な器具を使うので苦手な人が多いようですが、器具を使うことで、鼻や耳の奥に光を集中して当てることができ、観察しやすくなります。怖がって体を後ろに引いてしまうと、先生はとても見にくいので、しっかりと診てもらえる事ができません。痛くないので怖がらないでくださいね。毎年、耳垢(みみあか)や鼻炎(びえん)中耳炎(ちゅうじえん)など、プール授業前に治しておかなければいけない病気が発見されています。

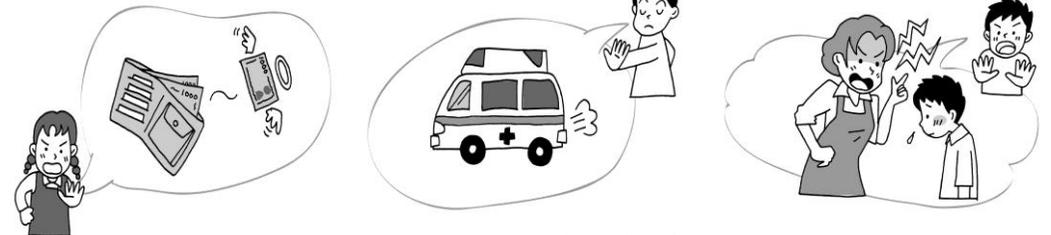


耳鏡(じきょう) 鼻鏡(びきょう)

## 5月31日は・・・世界禁煙デー

未成年者の喫煙は法律で禁止されており、成長期にある未成年者の若い細胞は、大人以上にたばこの害を受けやすいと言われています。また、喫煙を開始する年齢が早いほど、ニコチン依存になりやすく、やめたいと思っても簡単にはやめられなくなってしまいます。このように、たばこは未成年者にとって『百害あって一利なし』なのです。

もしたばこをすすめられたら・・・どう断る？



お小遣いもらってないの・・・

喘息(ぜんそく)があるから・・・

親が鬼こわいねん

## 運動時のマスク着用は危険！

今やマスクの着用は個人判断になりましたが、最近、気温が高くなってきたこともあり、熱中症が気になる季節になりました。マスクが外せない人もいますが、体育など運動時のマスク着用が気になります。熱中症は命を落とす危険もあるということを考え、これからの季節は熱中症予防を優先してマスクの着用を考えてほしいと思います。暑くなったら、衣服を調整するように、マスク着用も体調と相談しながらしっかり考えて着用したいですね。



## 北中生のいいところ・・・発見♡♡♡

先日、内科検診の準備で衝立を運んでいるところ「持って行きましょうか？」と男子生徒が声をかけてくれました。また、保健室での出入りの際、脱いだスリッパをちゃんと向きを揃えて入室する人も多いです。普段の生活から、こういった声かけや行動が当たり前に行っていることが素晴らしいと思います。北中に転任してきて緊張した毎日でしたが、和やかな気持ちにさせてもらっています。これからも色々な場面で発見していきたいです♡