

# ほげんだより 4月

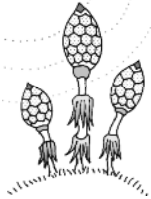
平成 23 年 (2011 年) 4 月 8 日  
城陽市立西城陽中学校 保健部

## 入学・進級おめでとう!

新 1 年生を迎え新しい年度が始まりました。これから 1 年間、みなさんの元気な笑顔や声に出会えることを楽しみにしています。

この時期は、新しい生活に体がまだ慣れていないため、知らないうちに体や心は疲れてしまいます。

家に帰ったら早めに寝て、しっかり休養をとりましょう!



## 体の様子を伝える言葉

体の様子をわかりやすく伝えるためには、どのように話せばいいでしょう?

どこが いつから どのように  
という 3 つのポイントで、具体的に伝えることが大事です。

わかりやすい表現は・・・

：「頭が」、：「1 時間目から」、：「全体にズキズキ痛い」です。

ケガをした場合は、どこで何をしていてということも大切です。

良くない表現は・・・

×：「このへんが」、：「さっきから」、：「びみよ～に痛い」



### 保健室からのお願い

担任の先生または教科の先生に伝えてから、来室する。  
体調不良や体育中のケガなど緊急の場合をのぞき、授業中には来室しない。

薬にもアレルギーがあるため、学校で薬は渡せません。普段、のんでいる薬がある時は家から持ってくる。

職員室の出入り口が混雑するため、付きそいはしない。





## 独立行政法人日本スポーツ振興センター

学校内及び登下校中に発生したケガについて、治療費の一部が支給される制度です。

詳しくは裏面をご覧ください。なお、2・3年生は、継続加入となっています。1年生には加入同意書をお渡ししていますので、同意書を提出してください。

対象となるような怪我をされた場合は、担任または養護までお知らせください。

## 健康診断

来週より、健康診断が始まります。健康診断は病気か否かのふるい分けをするだけで、治療をする場ではありません。精密検査や、治療が必要な場合は、「治療のお知らせ」をお渡ししますので、必ず受診していただき結果を学校までお知らせください。



## ～連載 タバコの恐ろしさ・・・～

### タバコと肺ガン

タバコを吸うことでかかってしまう病気に、肺ガンがあります。



【タバコを吸わない人の肺】【タバコの煙で汚れた黒い肺】

毎日吸う人は非喫煙者(たばこを吸わない人)に比べ約4.5倍肺ガンにかかりやすいと言われていいます。

また、喫煙の開始年齢が若いほどその危険は高く、20歳以下に喫煙を開始すると非喫煙者に比べ、約6倍肺ガンにかかりやすくなるそうです。

## 保健室より

養護教諭の石倉です。今年度も一年間、体や心のことをみなさんと一緒に考えていきたいと思っております。しんどい時や、けがをした時だけではなく、ちょっと聞いて欲しい事がある時、相談したい時にも声をかけてくださいね！

どうぞよろしくお願ひします。

