

# ほけんだより 5月

平成 23 年 (2011 年) 5 月 2 日  
城陽市立西城陽中学校 保健部

新学期が始まり、約 1 ヶ月が経ちました。疲れは出ていませんか？  
ゴールデンウィークはどこかへ出掛けるだけでなく、すがすがしい風を感じ、心も体もホッと一息リラックスできる時間を作りましょう。



## 健康診断の結果から普段の生活が見えてくる？

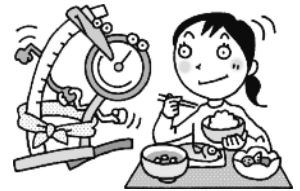


「視力が急に落ちた」「身長は伸びているのに、体重は増えない」「体重が増えている」といった人はいませんか？

**健康診断は、毎日の生活を振り返るチャンスです！**

「ゲームのし過ぎ？」「甘いものを取り過ぎているかも・・・？」「体重は増えて欲しくないから、ご飯はちょっとだけ」という人いませんか？

気づいているけど、なかなか行動に結びつかないという人も多いのではないのでしょうか・・・。どこを変えれば健康に生活できるか、少し考えてみましょう！



## すぐに病院へ

～健康診断の結果を返しています～

健康診断の結果、病院へ行って欲しい人には、「治療のお知らせ」を渡しています。家庭訪問で、先生から受け取った人もいます。

治療済証明書の提出を  
わすれずに



学校の健康診断では、病気かも？ということしかわからないため、その後病院に行かなければいけません。

「治療のお知らせ」をもらった人は必ず病院に行って、治療を受けてください。

～こんな感染症にかかったら出席停止です！～



インフルエンザ・百日咳・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・結核・風しん・水痘（みずぼうそう）・咽頭結膜熱（プール熱）

\*他にも、周りの人に感染するかもしれないという場合には、出席停止になることがありますので、必ず学校に連絡をしてください！

## カウンセリングルームの利用について

今年度も相談員さんやカウンセラーの加藤先生をお迎えし、みなさんの心のサポートをしていきたいと思っています。

カウンセラーさんが出してくださっているお便りも読んでください。

カウンセリングルームは、心がしんどい時、聞いて欲しい事がある時に利用する部屋です。

中で騒いだり、突然押しかけたりすることのないよう、マナーを守って利用しましょう！



館1階

～連載 タバコの恐ろしさ・・・～

5月31日って何の日??

みなさん、5月31日は何の日か知っていますか？

答えは・・・「**世界禁煙デー**」です。

世界禁煙デー（World No-Tobacco Day）は、世界保健機関（WHO）が制定した、禁煙を推進するための記念日です。

毎年5月31日がその日にあたり、世界的に禁煙を呼びかけ、日本でも様々なイベントが行われます。

アメリカのオバマ大統領も、禁煙真っ最中だそうです。けれども、大学生時代から吸っていたタバコをやめるのは難しく、「何度も失敗している」そうです。

大統領でさえ苦労しているのです。最初から吸わなければ、そんな苦労は必要ありませんね！

