

* ほけんだより * 5月 *

令和3年4月30日(金)

京都府立中丹支援学校

保健室

しんねんど けつ す あたら せいかつ な いっぽう きんちょう
 新年度がスタートして1か月が過ぎました。新しい生活に慣れてきた一方で、緊張や
 いそが からだ こころ つか で ひと ひろうかいふく すいみん
 忙しさでまぎれていた体や心の疲れが出ている人はいませんか？疲労回復には睡眠が
 いちばん つか かん ばや ふとん はい つか げんき しゅうでん
 一番です。疲れたなと感じたら早めに布団に入り、疲れをためないように「元気」を充電
 しましょう。

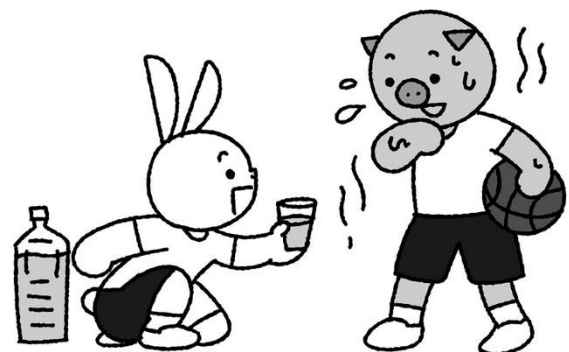


5月保健行事

6日(木)	高5~11組：体重測定
7日(金)	高1~4組：体重測定
11日(火)	中：体重測定
12日(水)	小：体重測定
13日(木)	中：聴力検査
	高：内科検診
	尿検査(未検者・二次検査)
14日(金)	高：聴力検査
	尿検査(予備日)
18日(火)	聴力検査(予備日)
24日(月)	高：整形外科検診
25日(火)	小中：耳鼻科検診
27日(木)	高等部1年生：X線検診
	尿検査(未検者)
28日(金)	中：視力検査
	神経科相談
	尿検査(予備日)
31日(月)	高：視力検査



急に暑くなる日は熱中症に注意



ゴールデンウィーク ちゅう

ただ せいかつ

GW中も 正しい生活リズムですごそう



せかいきんえん 世界禁煙デー

5月31日は「世界禁煙デー」です。

日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。

成長段階でたばこの害が特に影響しやすいことがその理由の一つです。



「主流煙」喫煙者が直接吸い込む煙。
 「呼出煙」喫煙者が吸って吐き出した煙。
 「副流煙」タバコの先から立ち上る煙。

「ニコチン」強い依存性がある。
 「タール」発がん物質が多く含まれる。
 「一酸化炭素」体を酸欠状態にする。

「残留受動喫煙」
 タバコを消した後も喫煙者の髪や服、ソファやカーテンなどに残る化学物質を吸い込むこと。