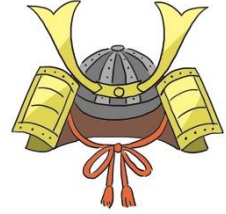


ほけんだより 5月

令和5年5月12日 行永分校・保健室 院内用 No.2

新年度が始まって1か月がたちました。学習室での授業や新しい先生たちとの学習も少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。5月は疲れがたまりやすい時期です。「疲れたな」「ちょっとしんどいな」と思ったときは無理せずにしっかり休んで、元気に5月を乗り切りましょう。



5月の健康目標 「自分の体を守ろう！」

5月は健康診断が始まります。しっかり受けて、自分の体の様子を知りましょう。

5月の保健行事

眼科検診	5月12日(金) 14:50～	目・目の周りをみてもらいます	舞鶴医療センター 眼科 酒井先生
歯科検診	5月17日(水) 14:00～	歯・歯肉の様子をみてもらいます	学校歯科医・たかいデンタルクリニック 高井先生

☆検診は病室か学習室で受けます。



朝食で1日をスッキリ始めよう！

毎朝、しっかり朝食を食べていますか？朝食にはどんな効果があるのかな？

- ◎脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- ◎体温が上がり、体がしっかり動くようになる
- ◎腸が刺激されて、スムーズな排便につながる



体がしんどくて朝食が食べられないときもあると思いますが、元気なときはしっかり朝食を食べて、頭をしっかり働かせて学習しましょうね。



5月31日は世界禁煙DAY



5月31日は世界禁煙デーです。日本では20才未満の喫煙は法律で禁止されています。成長段階では「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。

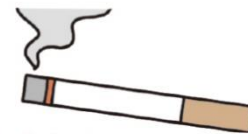
たばこの害とは？

- ▼さまざまな病気につながる・・・がん・脳卒中・心筋梗塞・歯周病などの原因になる
- ▼やめられなくなる・・・ニコチンによる依存性によりやめられなくなる
- ▼周囲にも影響が及ぶ・・・副流煙・呼出煙による「受動喫煙」で周りの人の健康にも害がある

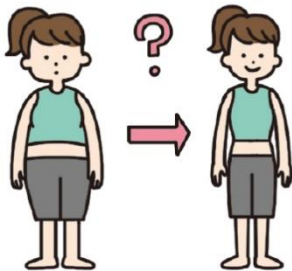
やってみよう！

し ぼう えん 知って“防煙”！ タバコの ミニクイズ

① タバコは、^{さき}先（^ひ火をつけるほう）と^{ねもと}根元、
^でどちらから出る煙に^{ゆうがいぶっしつ}有害物質が多い？



A. ^{さき}先から出る煙 B. ^{ねもと}根元から出る煙 C. ^{おな}どちらも同じくらい



② 「タバコで^{かんたん}簡単にやせられる！」。ウソ？ ホント？

A. ウソ（やせない）
B. ^{がい}からだへの害でやせる C. ^{かお}顔だけがやせる

③ タバコの煙に^{けむり}ふくまれる^{ゆうがいぶっしつ}有害物質はどのくらい？

A. ^{しゅるい}10種類くらい
B. ^{しゅるい}100種類くらい C. ^{しゅるい}200種類くらい



④ ^みふだん見かけるタバコの^{じ どうはんばい き}自動販売機。
^{しょうがくせい}小学生でも^か買ってもよい？

A. よい B. ダメ C. ^{ひと}おうちの人の^{つか}お使いならよい

〔こたえ〕 ①…A ②…B ③…C ④…B