

すこやか

ほけんだより 5月号
平成24年5月28日
鷹巣中学校 保健室



新学期がはじまって、約2ヶ月がたとうとしています。

初夏のような暑い日もありますが、朝と夜はけっこうすずしいですね。このような場合は、着ている服でこまめに調節すると、カゼをひくなど体調をくずすことを防げます。

暑くなりそうな日・運動をするときは、汗をふくためのタオル・ハンカチと水筒を忘れずに持ってきてましょう！

寒暖の差が 大きい5月。



衣服の調節、こまめにね。



プール前までに…お願いします！

定期健康診断がほとんど終わりました。いろいろと御協力ありがとうございました。6月25日(月)よりプールの授業(中1・2)が始まります。「耳鼻科」「眼科」「内科」で疾患が見つかった方には「精密検診のお知らせ」を出しました。プール開き前までに、「結果のお知らせ」を御提出ください。早めの受診を、お願いします。

タバコについてクイズ



- ①5月31日は 禁煙デー
大人にとっても、みなさんたちのような子どもにとっても、タバコは大きな社会問題です。
- ②タバコに含まれる有害物質には、ニコチン、タール、 などがあります。その数は、およそ種類
- ③タバコは、喫煙する人が吸う よりも、タバコの先から立ちのぼる のほうに有害物質が多く含まれています。
- ④ちょっとした からタバコを吸い始めてしまう人がたくさんいます。軽い気持ちで手を出さないで！
- ⑤「タバコを吸うと簡単に」といわれますが、実はからだに悪い影響が出ているだけ。イメージにだまされないようにしましょう。



ふとる	50	酸素	好奇心	世界	主流煙	500	副流煙	日本
親切心	やせる	200	二酸化炭素	一酸化炭素				

だから、ダメだって！ タバコ

健康被害の大きいタバコ。特に発育途中の皆さんにとっては悪影響が大きいとされています。タバコの害をしっかり理解して、たとえ誘われても、きっぱりと断ること！自分の健康は自分で守るという自覚をもちたいですね。



200種類以上の有害物質が



身体に様々な悪影響を与えます！

周りの人にも迷惑！



未成年☆の喫煙は違法行為！

答え：①世界 ②一酸化炭素/200 ③主流煙/副流煙 ④好奇心 ⑤やせる