

保健だより 2号

令和2年5月21日
穴水中学校 保健室
文責（養護教諭 道端）

学校に来るときのお願い！

- 1 朝の体温測定と健康観察をお願いします。
熱があるとき、風邪の症状（咳や鼻水など）があるとき、少しでも体調が悪いときは無理をせずにおうちで休みましょう。
- 2 **健康観察シート・マスク・ハンカチ**を持って登校してください。
確実に体温測定をし、学校でも体調を確認するため、毎日デイリーにはさんで持ってきてましょう。
市販のマスクでなくても、手作りマスク・ガーゼマスクを上手に使いましょう。
給食配膳時のマスクは、各自着用しているものをそのまま使用します。マスクは着用して登校してください。（※忘れた場合は、担任に申し出ること）
- 3 登校後、調子が悪いなあ…と感じるときは先生に相談してください。

ストレスが大きくなると…こんな SOS に注意！

◆こころの SOS

イライラして怒りっぽくなる
急に泣き出してしまう
やる気が出ない など



◆からだの SOS

頭、肩、お腹などが痛くなる
ぐっすり眠れない
食欲がない など



♡ SOS に気がついたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりで頑張りすぎずに
友だちや家族、先生に相談してみましょう。



6月健康診断の予定

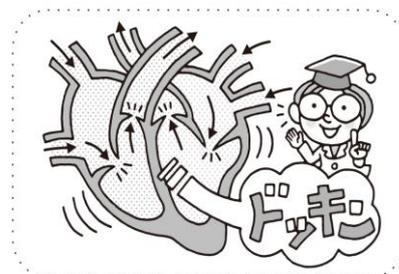
- 1日（月）心臓検診（1年）
- 5日（金）耳鼻科検診（1年）
- 9日（火）尿一次検査（全）
- 12日（金）眼科検診（1年）
- 23日（火）内科検診（1・2年）
- 25日（木）尿一次検査・二次検査
- 26日（金）内科検診（3年）

※歯科検診は9月以降になりました。

スポーツ振興センター 災害共済給付制度

学校で起こったけがなどに対して、医療費の給付などを行う制度です。学校の管理下で起こったけがについては、医療機関の窓口で、「学校のけがです。」と伝え、「子ども医療費」は使わないでください。保険証を使って支払い、学校へ領収書を提出してください。学校から手続きを行います。

1年生心臓検診前に！



本日5月21日、問診票を配布しました。

25（月）または28（木）までに

問診票の①②以外 すべて記入して提出してください。

とても大切な検査です。期限までに提出されますよう、よろしくお願いします。
なお問診票の①②については、検診当日生徒自身で記入します。

◆検診の流れ（学校では・・・）

- ①手洗い・マスク着用で会場前に並ぶ。
- ②非接触型体温計で測定をする。37.5℃以上の場合、実測型体温計で再測定。
熱がある生徒は今回、検診ができません。（日程調整または2年生で検診）

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、このように対応します。
ご協力、お願いいたします。

5月31日は世界禁煙デーです。

たばこにまつわるウワサ ウソ？ホント？

「意思が強ければ
いつでも
やめられるよ」

ウソ：どんなに強くやめようと思っても、つい…と吸ってしまう人も。
これはニコチン依存症という「病気」のため。たばこに含まれるニコチンは、意思だけでは断つことができないほどに依存性が強いのです。

「ストレスが解消
されるんだよ」

ウソ：そもそもニコチンがストレスの原因。体からニコチンがなくなったイライラが喫煙で解消されただけなのです。

「たばこを吸うと
顔が変わっちゃ
うんだって」

ホント：別名「スモーカーズ・フェイス」と呼ばれています。肌のキメが粗くなり、シワも増えます。



タバコ製品 3つの特徴（少年写真新聞者中学保健ニュースより）

魅惑性、依存性、有害性があります。今回は、依存性について抜粋しました。

◆依存性…タバコに含まれるニコチンは、依存性がある化学物質です。ニコチンの作用は非常に強く、ヘロインやコカインよりも依存の危険度が高いと言われています。タバコを吸い始めるとやめられないのは、このニコチンの影響です。ニコチンは喫煙後、5～8分ほどで血中ニコチン濃度が最高になり、1～2時間後で半減します。体内でニコチンが切れるとイライラして、また吸いたくなり、再び喫煙することで次第にニコチン依存症になっていきます。喫煙によって脳がすっきりするというのではなく、喫煙によりニコチン欠乏状態が解消されて、脳が気持ちいいと錯覚しているだけなのです。

