

# ほけんだより 5月

平成29年 4月29日  
江戸川区立鹿本中学校  
養護教諭 赤羽曜子

## ☆健康診断日程☆



体操着忘れないでね!!

5月に入り、新しい学年に徐々に慣れてきたように思われます。5月は4月の疲れも出やすくなり、さらに運動会の練習もあり、より一層体調を崩すことがあります。疲れた時は、いつもよりも早く寝て、体を休めましょう。

4月から健康診断が立て続けに行われています。5月もまだありますが、健康診断日に休んだ場合直接病院受診となりますので、ご注意ください。



日	検診項目	備考
5/2 (火)	身体計測・体力測定	体育着登校をお願いします。
9 (火)	尿検査 (予備日) 前回未提出者 二次	(16日、23日も予備日です。) <b>※5月8日に、未提出者と二次検査対象者にはお知らせを渡します。容器がない生徒は、保健室へとりにきてください。</b>
9 (火)	修学旅行前検診 (3年生)	修学旅行前検診です。
24 (水)	心臓検診 (1年生・対象者) 13時10分~	心臓の動きに異常がないか調べます。 昼休みの外遊び不可です。
29 (火)	側彎検診 (1年生・対象者) 9時~	脊柱・脊椎の変形、異常を調べる検査です。



5月31日は世界禁煙デー

### タバコに誘われたらどうやって断る?

※未成年の喫煙は法律で禁じられています。

肺がんになったら、苦しそうだから

肌が荒れるから...

試合ですぐパテるといやだから

いいことが何も無いから!

©少年写真新聞社2015



たばこは、百害あって一利なしです。未成年者の喫煙は、体の発達(身長が伸びなくなる)など大きな影響を与えます。後先考えずに、「友達に誘われたから」など軽い気持ちで吸うと後々後悔します。その場の雰囲気にならされず、「NO!」と言うことも時には必要です。断る時に大切なのは、**きちんと断るが相手を否定するような言い方をしないこと**です。上手に断ることで、相手を傷つけず、自分の身を守ることに繋がります。

ちなみに、たばこを一生吸い続けるとかかるお金は1600万円です。

この数字は、たばこによってかかる病気の治療代や飲食代も含まれます。1日1箱吸う計算でいくと400(タバコ1箱)×365日×50(年間)=730万円です。タバコを吸うと依存性があり中々やめることができません。体の害だけでなく、お金も煙とともに消えてしまいます。

### 保護者の皆様へ

\*所見のあったお子さんに受診のお知らせを配布します。結果通知のないお子さんは、異常なしです。

お知らせをもらった場合には、早めに受診をし、結果を学校に提出してください。学校で行われている健康診断は「スクリーニング」と言って、疑わしいと思われる人を選び出す検査です。病院で詳しく診てもらった結果「異常なし」と診断されることもあります。ご理解とご協力を宜しくお願いいたします。

#### 視力検査の結果を受けて

ゲームのし過ぎにより、目がピント合わせを繰り返したり激しく動いたりすることで疲れてしまい、視力の低下につながります。



#### 内科検診の結果を受けて

目とタブレットや本などの距離が近いと姿勢が悪くなります。また、内臓を圧迫し、首にも負担がかかります。



## 健康診断の結果から生活を見直そう

#### 聴力検査の結果を受けて

ヘッドホンで、大きな音で音楽を長時間聞き続けていると、耳の中の有毛細胞が傷つき、聴力が低下してしまいます。



#### 歯科検診の結果を受けて

きちんと歯をみがいていますか? 歯みがきは、特に寝る前が大切なので、忘れずに。

