

(親子でよむ保健だより)

5月号



あおぞら

<5月の保健目標>

・ **健康な体をつくろう!**

若葉の緑が鮮やかな季節になりました。新しい学年・クラスにはもう慣れましたか? 5月の保健目標は「健康な体をつくろう」です。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムはできていますか?生活リズムを整えて、たくさん体を動かし、丈夫な体をつくりましょう。

* 5月の健康診断日程 *

- 12日(月) 心臓検診 1年生
 - 19日(月) 尿検査二次(未提出者) 配布
 - 20日(火) 尿検査二次(未提出者) 回収
内科検診 ポプラ. 2. 4. 6年生
 - 21日(水) 尿検査二次(未提出者) 回収予備日
心臓検診予備日 1年生
 - 27日(火) 内科検診 1. 3. 5年生
- ※5. 6年生の内科検診は宿泊学習・修学旅行事前健康診断を兼ねています。



乗り物よいをふせぐために

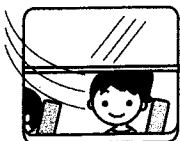
乗る前

- ・前の日は十分なすいみんをとっておく
- ・体をしめつけない、ゆったりした服を着る
- ・空腹でも満腹でもダメ。腹八分目に
- ・心配なら、よい止めのくすりを飲んでおく



乗っているとき

- ・遠くの景色をながめるようにする
- ・窓をあけて、新鮮な空気を入れる
- ・おしゃべりするなど、リラックスして過ごす
- ・本などを読まない



* 上手な休養の取り方 *

新しい環境になって1か月がたちました。「つかれ」は、気がつかないうちにたまっているものです。すい眠や入浴などで、つかれをとることが大切です。



たっぷりすい眠をとしましょう。



ゆっくりお風呂に入りましょう。



体を動かしましょう。

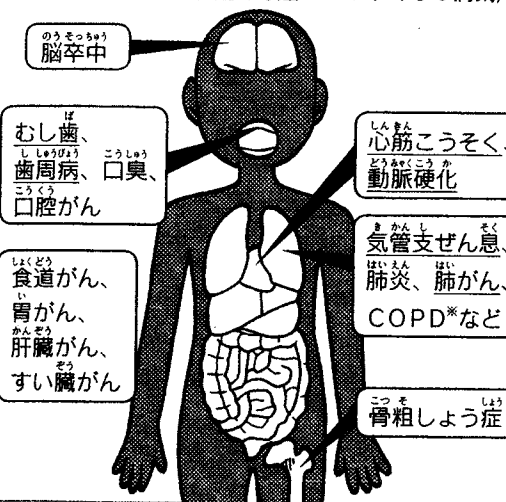
5月31日世界禁煙デー

全身に病気をもたらす「タバコ」

タバコから出る煙には、4,000種類以上の化学物質がふくまれ、その中で有害な物質は約250種類あります。これらが、のどや肺などの呼吸器だけではなく、心臓や脳、歯、胃や肝臓など、体のあらゆるところで病気の原因となります。また、タバコにふくまれるニコチンが脳の細胞に変化を起こし、ニコチン無しでは脳が正常に働かず、タバコをやめられない状態にさせます。

喫煙によって起こりやすくなる病気

(下線のは受動喫煙でも起こりやすくなる病気)



※COPDとは…喫煙によって、気道が炎症を起こし、肺泡が破壊されて、日常生活の中で激しい息切れやせきなどの症状が頻繁に起こる病気です。

妊婦から赤ちゃんにも影響が…

妊婦が喫煙をしたり、副流煙を吸いこんだりすることで、子宮の中の胎児にも影響し、生まれてくる子どもの低体重や知能の低下にもつながる危険があります。

