


ほけんだより 5月

宇都宮市立烏谷中学校 保健室 420.5.

風が強い季節ですが、体調を崩している人が増えています。液をいせぬ「調子が悪い」と感じたら、いきなり早急に休むなどして、液をとりましょう。健康的な生活を心がけてください。

下着を着よう

汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。下着を着ているほうが涼しく感じるはずですよ。ためしてみてくださいね。



ハンカチ・ティッシュ

☆ 持っている？




たばこ・ホントに吸いたい??

未成年者の喫煙は法律で禁じられています。タバコが身体によくないものという事も、知られています。

それでも... タバコを吸う人がいるというのは事実です。

タバコをすい始めたきっかけは...

何となくかっこいい
やせたい
友だちにすすめられた



軽い気持ちですり始めてしまうタバコですが、依存性が強くやめられなくなります。また、たくさんの害があります。


タバコには4,000種類以上もの化学物質が含まれています。そのうち200種類は有害物質です。30種類は発がん性物質。さらにその中の.....

みんなの保健室 機能と役割を正しく理解して...!!

最近保健室でのルールを守れない人が増えているように感じます。体調不良や、ケガの人が最優先になります。休んでいる人がいる時は、相談、身体計測はひかえてください。下着やタオルを借りることもできます。

また、授業時は授業担当の先生から、入室カードをもらってください。下着を来てしまうと、授業にいけないため探さなければなりません。

「自由」に使える保健室ですが、「自分勝手」には使わないでください。



保健室に「つるやなぎ」という、みんなのトクがありました。文句、愚言、個人名、下品なことは書かないというきまりが作られました。しばらくお休みします。楽しみに見ていた人、書いていた人、ごめんなさい。

みんなが気持ちよく使用できる保健室にするため、ルールを守って使用してください。



タバコの煙に含まれる主な有害成分

- ・ニコチンと一酸化炭素...動脈硬化(血管を細くもろくする)を早める。
- ・ニコチン...血管を収縮させ、胃液の分泌をうながすので胃や十二指腸潰瘍を引き起こす。血液の流れが悪いので、その部分の体温が下がったり酸素・栄養の供給が悪いので肌荒れしたりしわがふえる。←美容の敵です!!
- ・アクロレイン・アセトアルデヒドなどの刺激性物質...気道粘膜を刺激する。呼吸器疾患(かぜや肺炎など)を引き起こす。
- ・タール...発がん性物質 ←1番長いもので

タバコはやめにしよう!!



・ニコチン依存症になる

タバコをやめられないのは、タバコに含まれる「ニコチン」の依存症になるからです。

ニコチン依存症は病気ですから、意志が強い、弱いとは無関係です。

タバコをやめるためには、専門の禁煙外来のある病院で相談しましょう。

保健室にも、タバコの資料があります。