

保健だより 5月

平成26年 5月 1日
鬼怒中学校 保健室

新年度がスタートして1か月がたちました。「5月病」という言葉もあるように、忙しさや緊張で紛れていた疲れを感じる時期です。毎日元気に過ごせるよう、連休や土日を使って、体と心をリフレッシュさせましょう。

今月の保健目標：自分のからだを知り、病気を早く治そう

5月の保健行事



実施日・曜日・時間	検診・検査	該当学年
8日(木) 13:30～	心臓検診二次(胸部レントゲン)	1年生該当者
12日(月) 朝	尿検査一次	全学年
15日(木) 9:00～	内科検診	2-4～2-6・3年生
16日(金) 13:30～	心臓検診二次(心電図)	1年生該当者
20日(火) 朝	尿検査一次未回収の検査	該当者
28日(水) 8:15～	健康な歯模範生徒表彰及び講話	全学年
29日(木) 朝	尿検査二次	該当者



5月も、保健行事が続きます。
体調管理を十分にし、当日の検診が
受けられるようにしましょう。



尿検査について

尿検査は、尿中に「たん白」「潜血」「糖」が出ていないかを調べ、腎臓病や糖尿病を早期に発見するための重要な検査です。

配付する注意事項をよくお読みいただき、必ず12日(月)の早朝尿を採り、忘れずに持ってきてください。



5月31日 世界禁煙デー



知って“防煙”!

タバコの クイズ



1 タバコの煙は、
先（火がついたほう）と根元の
どちらに有害物質が多い？

A. 先から出る煙
B. 根元から出る煙
C. どちらも同じくらい



2 「タバコで簡単にやせられる！」
ウソ？ ホント？

A. ウソ（変わらない）
B. 体への害でやせる
C. 逆にどんどん太る



3 タバコにふくまれる有害物質の種類は
どのくらい？

A. 10 種類
B. 100 種類
C. 200 種類



4 ふだんよく見かけるタバコの自動販売機。
小学生でも買える？

A. 買える
B. 買えない
C. おうちのお使いならOK



出典・健康教室 2014. 5 東山書房

①…A ②…B ③…C ④…B

早期受診・早期治療のお願い

4月から実施している健康診断において、病気または疑いが見つかった際には「治療のお知らせ」をお渡しします。手元に届きましたら、必ず結果をご確認ください。そして、できるだけ早めに医療機関を受診し、経過・結果をお知らせください。

なお、受診しても「異常なし」となることがあります。これは、学校での健康診断がスクリーニング”（病気・異常の疑いがあるものを選び出す）であるためです。ご理解・ご協力をお願い申し上げます。



1年生のみなさんへ

22日（木）～24日（土）は冒険活動です。休養と栄養をしっかりと取り、元気に参加できるようにしましょう。そして、体調が悪い・気になる症状がある場合などは、早めに専門医を受診しましょう。