

# 保健だより 5月



令和5年5月  
陽南中学校保健室

## 5月の保健目標

今年のご健康生活の計画を立てよう

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、「早寝・早起き・朝ごはん」です。これを心掛けて、今年のご健康面での計画を立ててみましょう。



## まだまだ続きます 健康診断



### 保護者の方へ

#### ～色覚検査について～

お子様の「色の見え方」について相談したい方は、6月22日に行われる眼科検診にて、学校医の先生に相談することができます。

ご希望の方は、申込み用紙を保健室まで取りに来てください。



日時	項目	対象者
5月11日(木)	耳鼻科検診	全学年
18日(木)	歯科検診	全学年
22日(月)	尿検査①	全学年
24日(水)	内科検診	2年生 特別支援学級
25日(木)	内科検診	3年生
30日(火)	尿検査②	前回未提出者
6月22日(木)	眼科検診	全学年

※健康診断の結果、受診が必要な生徒には「受診の勧め」を配布しています。早めの受診をお勧めします。また、定期受診されている方は、その旨を記載していただきご提出をお願いいたします。

## コロナ5類移行後の出席停止期間について

新型コロナウイルス感染症が5月8日から5類感染症へ移行になったことを受け、出席停止の期間が、

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過すまで」となりました。以下の表にまとめましたので参考にしてください。また、濃厚接触者の特定はございませんので、本人が陽性でない場合は登校が可能です。詳細は学校のHPにもございますので、そちらも併せてご確認ください。

0日 ※発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
<b>発症した後5日は登校不可(出席停止)</b>							
発熱		解熱		軽快	登校不可	登校可	
発熱			解熱		軽快	登校可	
発熱					解熱	軽快	登校可

※今後も感染症対策として清潔なハンカチ、ティッシュ、必要に応じてマスクの持参をお願い致します。



# 生活リズムを見直してみよう！

新学期が始まって1か月。5月は身体だけでなく心も疲れてくる時期でもあります。保健室では、だるさや頭痛等を訴えて来室する生徒が増えてきたように感じます。その多くの生徒は、「疲れが取れない」「睡眠不足」「朝ごはんは食べてきません」と言っています。まずは、自分の生活リズムを見直してみましょう。

「イライラ」

睡眠  
足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

### 睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



# 5月31日は世界禁煙デー

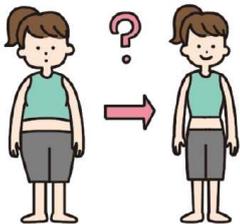
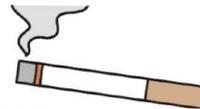
世界保健機関（WHO）が定めた世界禁煙デーです。タバコについて知って「防煙」しましょう！

知って“防煙”！

## タバコのミニクイズ

1 タバコは、先（火をつけるほう）と根元、どちらから出る煙に有害物質が多い？

- 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（やせない）  
B. からだへの害でやせる C. 顔だけがやせる

3 タバコの煙にふくまれる有害物質はどのくらい？

- A. 10種類くらい  
B. 100種類くらい C. 200種類くらい



4 ふだん見かけるタバコの自動販売機。小学生でも買ってよい？

- A. よい B. ダメ C. おうちの人のお使いならよい

タバコの煙から子どもを守って



タバコの煙には多くの有害物質が含まれます。例えば次のようなものです。



こんな物にも含まれます

- 一酸化炭素 車の排気ガス
- ニコチン ゴキブリ駆除剤
- カドミウム 電池
- アセトン ペンキ落とし

子どもは自分でタバコを吸いません。周囲のタバコを吸う大人から、タバコの煙を“吸わされる”のです。

5月31日は世界禁煙デー。タバコの煙から子どもを守るのは、大人の役目です。



〔こたえ〕 ①…A ②…B ③…C ④…B