

保健室だより



八代工業高校定時制 保健室



5月の保健行事

5月18日(火) 19:25～ 耳鼻科検診 (全生徒)
(保健室集合は19:20)

- *当日は耳掃除をしておきましょう
- *この耳鼻科検診で健康診断は終了です



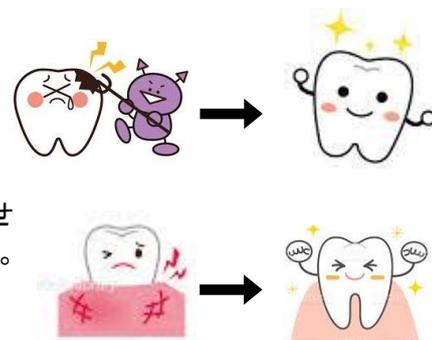
歯科受診のお勧め

4月19日(月)に歯科検診を実施しました。
歯科検診の結果、受診が必要な生徒12人に受診
カードを配りました。

早期に受診をすることで治療にかかる日数を減らせる
こともあります。ぜひ、早めに治療をお勧めします。

現在治療率 8.3% です。

治療が済んだら治療カードを保健室へ提出してください。



5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新 型コロナウイルス感染症の流行で、な
くてはならないもの

になったマスク。でも、
正しく捨てられなかった
マスクのせいで、動物た
ちにこんな被害が…。



- 散歩中の犬が間違えて飲みこむ
- 足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- 海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マ スクをきちんと捨てることは、ウイル
スの広がりを防ぎ、私たちの感染予防
になります。動物たちを守るためにも、もう
一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはずす
- ・ビニール袋などに入れ、
口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあととは手を洗う



< 市民の呼び掛けで始まった「530運動」 >

毎年5月30日は、「ご(5)み(3)ゼロ(0)」の語呂合わせで「ごみゼロの日」に定められています。「530(ごみゼロ)運動」は、1970年代に愛知県豊橋市の山岳会会長・夏目久男さんの呼びかけで始まり、その後、官民一体の活動となって全国に広まりました。1993年には厚生省(現・厚生労働省)が5月30日を初日とする「ごみ減量化推進週間」を正式に制定。現在は5月30日～6月5日(環境の日)を「ごみ減量・リサイクル推進週間」として、3Rの推進運動、不法投棄監視パトロールなどが全国各地で行われています。(環境省資料より)

5月病 って何？



聞いたことがあると思いますが、新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。

体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

自分に合った ストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の 片付けをする



本を読む



ゆっくり お風呂に入る



保健委員より 伝えたいコーナー
今月は
『 タバコについて 』です

日本では未成年者喫煙禁止法で満20歳未満の者の喫煙が禁止されています。

しかしながら2014年の厚生労働省の調査では、喫煙経験があると答えた中学男子は6.6%、高校男子は11.9%、高校女子は5.8%でした。2000年の調査では、その4~5倍だったという結果なので、以前よりは減少傾向にあるようです。

*未成年者喫煙禁止法

1900年(明治33年)3月7日に公布

1900年(明治33年)4月1日施行

●タバコの3段階

①タバコを吸い始める → ②ドーパミン(幸せホルモンとよばれ、タバコの成分ニコチンが脳内で作用する)の快感で吸い続ける → ③イライラを抑えるため吸ってしまう
この3段階を進んでしまうと簡単にやめられなくなるといわれています。

●タバコの中味や害

タバコの煙に含まれる有害物質は数百種類でそのうち約70種類が発がん物質です。タバコの害は、がんの発症だけでなく、心臓や血管系にも影響を及ぼします。吸わない人にもタバコの煙が影響を及ぼします。

・・・自分の健康のためにタバコのことをよく知っておくことが大切です・・・

