



宮城県岩出山高等学校
保健室
H 30. 5. 18

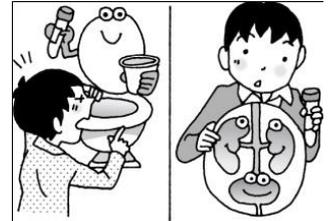


新緑が美しく、さわやかですごしやすい季節となりました。
さて、新年度が始まり1ヶ月が経過しました。生活リズムや環境の変化により、緊張感のある生活が続き、心や体に疲れがたまっている人もいられるかもしれませんね。
環境に適應するスピードは人それぞれです。疲れを感じたら栄養と休養をしっかりととり、自分に合った生活リズムを作っていきましょう。

◇ 5月の健康診断日程 ◇

検査項目	対象	日(曜日)	時間	連絡事項
内科検診	1・3年	23日(水)	13:00~	昼休みに、Tシャツ+体育着(上下)に着替えをしましょう。
尿検査	二次検対象者/ 一次検未提出者	22日(火)	9:50まで	21日に容器を配布します。 各自、保健室へ提出。
		30日(水)		

自分のためです。
「尿検査」提出しましょう！！



*** 未提出者が49名います…**

**→提出日当日になって、容器がないことに気付いた人もいたようです…
未提出の人は前日までに容器等があるか確認をしてください！**

尿検査未提出の人へ…

容器などをなくした人は、前日までに保健室へ申し出てください！！

- ・尿検査は腎臓などの病気や異常を見逃さないための、大切な検査の一つです。
- ・尿検査は、検査機関で検査されるため、決められた日時に提出しないと受けられません。
- ・職場体験や就職・進学先へ健康診断結果の提出が必要となる場合もあります。

期日を守って忘れずに提出しましょう！

重要! 5月22日(火)・30日(水)は、

尿検査提出の最後のチャンスです！

5月31日は「世界禁煙デー」



毎年5月31日は、WHO（世界保健機関）が定めた「世界禁煙デー」です。日本では、この日から1週間を禁煙週間とし、さまざまな取り組みを行っています。タバコが影響したと思われる病気で死亡する人は、世界中で年間600万人以上！！6秒に1人がタバコが原因で亡くなっている計算になります。どの国でも喫煙は大きな健康問題となっています。

タバコの煙の中には・・・化学物質が4000種類以上！
そのうち有害物質は、200種類以上！！
発がん性物質は、60種類以上！！



タバコはストレス解消にはなりません！！

タバコを吸うとスッキリするという人がいますが...

ニコチンの依存性によって、タバコを吸えない間に感じるイライラが、喫煙により一時的にスッキリしたように感じるだけです。ぜひ「初めの1本に手を出さない!」という選択をしてください。



喫煙→イライラ→喫煙→イライラ→喫煙→イライラ→喫煙→イライラ→...

未成年の体への大きな影響

一酸化炭素による酸欠状態

- ◆成長ホルモンを十分に分泌できない
→身長伸びが悪くなる
- ◆思考力・集中力が落ちる
- ◆運動能力が落ちる



相談力をUPしよう



好きなことをして解消できるのならOK。

でもひとりでぐるぐると同じことばかりを考えてしまつてつらいときは、「誰かに頼る」のも大切です。

話を聞いてほしいけど、どうしたらいい？

誰に？

友達や家族・先生，スクールカウンセラーなど力になってくれる人が必ずいます。電話やメールによる相談窓口もあります

どうやって？

今日あったことや食べたもの，テレビ番組の話。軽い話題から入ってみてはどうでしょうか？

話したいことだけ相談するのもいいですよ。

友達の元気がない。何て声をかけよう？

◎声のかけ方の例

- ・調子はどう？
- ・一緒にご飯を食べよう
- ・遊びに行こう
- ・元気がないから心配だよ



話してくれないとき

無理に聞き出さず、黙って近くにいるだけでも、意外と力になれるものです。

相談してくれたとき

相手の気持ちを否定せず向き合ってみて。解決できないことは、抱え込まず周りの大人に相談しましょう。