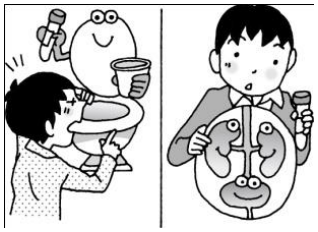
ほけんだより 5月

宮城県岩出山高等学校
保健室
H 29.　5. 12

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るかもしれませんね。環境に適応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	３年	16日(火)	13:30～	昼休みに，Ｔシャツ＋体育着(上下)に着替えをしましょう。
	２年	19日(金)		
	１年	26日(金)		
尿検査	二次検対象者／一次検未提出者	23日(火)	9:50まで	二次検対象者へは，前日に容器を配布します。各自，保健室へ提出。
		24日(水)		



自分のためです。
「尿検査」提出しましょう！！

＊未提出者が４５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！

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！！

尿検査未提出の人へ…

・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❤

5月23日(火)・24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。

たばこは，百害あって，一利なし！！

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！！！

〈タバコの煙に含まれる化学物質〉

化学物質		同じ化学物質を含んでいるものの例
アセトン	→	ペンキ除去剤
ブタン	→	ライター用燃料
ヒ素	→	アリ殺虫剤
カドミウム	→	カーバッテリー
一酸化炭素	→	排気ガス
トルエン	→	工業用剤

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。

〈〈 喫煙はイライラの始まり 〉〉

未成年は，
喫煙による悪影響
を受けやすく，習慣
化しやすい！！

体への影響は？

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
　→身長の伸びが悪くなる
◆思考力・集中力が落ちる
◆運動能力が落ちる

女性への影響

女性ホルモンの分泌が減る

◆月経不順になる
◆将来不妊になりやすい

タバコは美容の大敵（たいてき）！

＊血管が収縮して血行が悪くなる
＊タバコ１本につき破壊されるビタミンＣは
　レモン 1/2 個分
↓
実際よりも老けて見える・・・
・肌荒れ・しわ・シミ・そばかす・顔色のくすみ
・肌のハリがなくなる・歯，歯ぐきの着色・口臭　など