

保健だより 5月



令和6年度
埼玉県立北本高等学校
保健室

新しい生活になって1カ月がたちました。ちょっと頑張りすぎて、疲れがでてきていませんか？朝食をしっかり食べると体温が上がり元気が出ますよ。また、脳にエネルギーを補給するので“イライラしない”“やる気や集中力がアップする”といったすごい効果があります。

でも…

朝食がなかなか食べられない人はどうしたらいい？



おすすめの工夫

バナナやヨーグルトなど、少しでも食べられるものを食べよう！



おすすめの工夫

少しずつ早く寝て、早く起きるようにしよう！
まずは10分早起き！



1日のいいスタートを切るために
も、朝ごはんを食べよう！



友だち付き合いで、悩んでいる人へ…

学校生活のなかでは、友だちとの関係に悩むこともあります。過去に相談のあった事例から、そのときのアドバイスの一部をご紹介します



学校から仲の良かった友だちなのに、急に冷たくなったんです。最近は他の人という方が楽しそうで、なんだか悲しいです。

友達との距離は近づいたり、離れたりするものです。あなたを嫌いになったのではなく、新しい出会いに新鮮さを感じているのかもしれない。あなたも、新しい友達をつくる機会と考えてみてはどうでしょうか。



いつも一緒にいた友だちから、気が合わないからといって、急に無視されました。わたしの何が悪かったのかわかりません。

人には色々な物の見方や考え方があります。自分は悪くない、十人十色でいろいろな見方があるんだなあ…と考えてみましょう。多くの人と接してみるとあなたの世界も広がりますよ。



メールを楽しんでいたのに、すぐに返事をしなかったら悪口をいいふらされちゃいました。どうしたらいいのでしょうか。

「すぐに返事をしなくてごめんね」と言ってみましょう。ただ、忙しい時は返事をすぐにできないことがあるのは当たり前です。メールなど相手の姿が見えない場合は、誤解を招くことがよくあります。



5月31日

世界禁煙デー

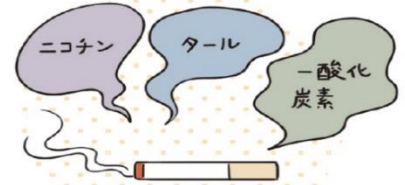
タバコ

についての素朴な

ギモン

●どんな害がある？

タバコに含まれている有害な化学物質はおよそ200種類。その代表的なものがニコチン（タバコがやめられなくなる、心臓に負担をかける）、タール（発がん物質が多く含まれている）、一酸化炭素（血液が酸素を運ぶ働きを妨げる、動脈硬化を促進する）です。



●どうしてやめられない？

有害物質「ニコチン」の依存性による害です。ある程度の期間にわたってタバコを吸っていると、血液中のニコチン濃度不足によって『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出ます。また、ニコチン濃度に関係なく、反射的に吸いたくなくなってしまうようになります。

●周りの人にも影響がある？

タバコの煙には、主流煙（吸い口から出る）・副流煙（火がついている先から出る）・呼出煙（吸った人がはき出す）があります。タバコを吸わない人でも、誰かがそばで吸っていれば自然に煙を吸い込んでしまいます。これを「受動喫煙」といいます。



5月の健康診断

☆6月に予定されていた耳鼻科検診は、2,3年生の希望者が少なかったため5月27日のみとなりましたので欠席しないようにしてください。

項目	月日	対象	準備及び注意事項
内科検診	5月1日(水) 5月8日(水)	2年生 1年生	半袖体育着（自宅からワイシャツの中に着て来る）、ジャージ（上）を用意する。 女子は、心臓の音がしっかり聞こえるように別室で着替えをする。ジャージ（上）を着て移動する。 聴診器を当てますので、自分で体育着を持ち上げる。
歯科健診	5月9日(木)	1年生	検診当日の朝は、必ず歯磨きをしてくる。
尿検査 (2次)	5月10日(金)	1次の結果、再検査が必要とされた者	寝る前に排尿し、朝一番の尿を取る。 忘れてしまった人は、病院で検査をする（自費）。
耳鼻科検診	5月27日(月) 6月17日(月)	1年生 2,3年生の希望者	事前に耳の中及び耳の周りをきれいにしておく。 髪の毛で両耳がかくれないように、ゴムやピンなどでとめる。
眼科検診	5月31日(金)	全学年	検査時は各自で両目の下まぶたをさげる。 コンタクトをつけている人はそのまま検査を受ける。

※学校医さんの御都合で日時の変更があるかもしれません。担任からの連絡をよく聞いてください。

※不安なことなどがある場合は、事前に保健室まで相談に来てください。

※教室を出る時は、貴重品の管理を各自でしっかりおこなってください。