

保健室から



5月

5月の保健目標 「生活習慣を見直そう」

睡眠のとり方を再確認してみよう！



睡眠リズムが乱れてしまっている人は、「早起き」から始めることをおすすめします。

心と体が疲れたら
早めの休息を



新学期が始まっておよそ1ヶ月がたちました。新しい環境にも、少しずつ慣れてきた頃でしょうか。しかし、緊張がゆるむことで、心身の疲れがしやすい時期でもあります。保健室への来室者もだんだん増えてきています。連休などを活用して、心も体もリフレッシュしてほしいと思います。



タバコの煙は危険がいっぱい！～5月31日は世界禁煙デー～

タバコは吸う人だけでなく、まわりの人の健康にも悪い影響があります。

【タバコを吸う人】

- ◎がんになる危険が高くなる
特に肺がんはタバコを吸わない人の4.7倍もがんになりやすい
- ◎心臓・肺などの病気になる
危険が高い
- ◎口がくさくなる
- ◎歯が黒くなる



タバコの煙は半径7メートルにまで広がり、吸っていない人の健康までむしばみます（受動喫煙）。

タバコの先から立ち上る煙（副流煙）は、タバコを直接吸う煙（主流煙）よりもニコチンやタール、一酸化炭素等の有害物質が2倍以上。とても危険な煙です。

【まわりにいる人】

- ◎肺の成長が遅くなる
- ◎ぜんそくになりやすい
- ◎がんや心臓病になる危険が高くなる

みんなの力でタバコの煙のない半田市に！

【健康豆知識】 半田市保健センター 0569-84-0646

月	日（曜日）	検診項目	実施学年	実施時間	備考
5月	1日（火）	内科検診	3の5～7	13:30～15:00	体操服を持参する。
	8日（火）		1の1～3		
	9日（水）		1の4～6		
	10日（木）	歯科検診	1の7～8 3の1～4	9:00～12:20	朝、必ず歯をみがく。
	11日（金）	検尿回収予備日	4/20・23未提出者	～10:00	登校後すぐに保健室へ。
	14日（月）	内科検診	1の7～8 特別支援学級	13:30～14:30	体操服を持参する。
	15日（火）	血液検査	全学年生徒	8:50～12:30	半袖体操服を持参する。
		心電図検査	1の1～4 特支1年	13:40～15:00	体操服を持参する。
	16日（水）	内科検診	2の1～4		
	17日（木）		2の5～7		
	18日（金）	心電図検査	1の5～8	9:00～12:20	朝、必ず歯をみがく。
	31日（木）	歯科検診	2の1～2 3の5～7 特別支援学級		

「すこやか相談室」を開きます

体や心の悩みについて相談にのります。この日はゆっくり話を聴くことができるので、疑問に思っていること心配事などがあったら、気軽に来てください。

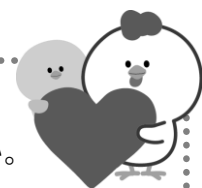
★日付★ 5月7日（月）・22日（火）・30日（水）

★時間★ 昼放課～16:30まで

※授業中に行いません。部活に遅れる場合は、顧問の先生に報告を！

★場所★ 保健室

★相談者★ 養護教諭



～心の相談員 皆吉かよい先生より～

心の相談員 みなよし 皆吉かよい といいます。

心の相談室では、みなさんが楽しい学校生活が送れるように、楽しいお話や心配なこと、悩んだり困ったりした時の相談など、様々なケースのお話を丁寧に聴いて、その人に合った助言と心のケアをしていきます。遠慮なく利用してください。

相談室の利用は、放課であれば自由に利用ができます。ただし、その他の時間や部活の時間に影響がある場合は、担任の先生や部活の先生に連絡してから利用してください。

給食は順番に教室で食べますので、相談室の使い方や質問があれば聞いてくださいね。1年間みなさんの楽しいお話が聴けることを楽しみにしています。

【5月の在室日】（13:00～16:30 5/30は9:30～13:30）

1・7・8・10・11・14・15・17・18・22・28・29・30・31日

