

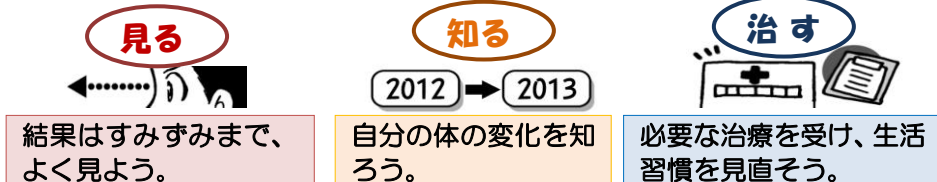


明日は身体測定 & スポーツテストです

みなさん、GWはどのように過ごしましたか？ちょうどお天気もよく、体も心もホッと一息できたことと思います。早速ですが、明日は身体測定とスポーツテストがあり、午後からは持久走も実施されます。睡眠や食事をしっかりとって、けがをしないよう、万全な体調で臨んでください。明日は、**晴れ**今日の最高気温は17℃、明日は22℃まで上がる予想です。急な温度変化は体調を崩しやすく、熱中症にも注意が必要です。また、紫外線指数も「非常に強い」となっています。5月だからと油断せず「**水分補給と日焼け止め対策**」を行ってください！

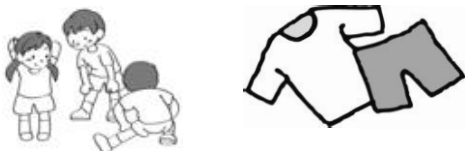
***検診や測定に際し、事情のある人や体調のすぐれない人は、担任又は保健室に申し出て**ください。

測定・検査結果を役立てる 3つのステップ



なお、視力・聴力検査結果は、受診が必要な人のみにお知らせを後日、配布します。もらった人は、早急に受診しましょう。

① 準備運動をしっかり行う。
夏用体操服を忘れず準備。



② 睡眠・朝食をしっかりとっておく。
運動前・運動中も積極的に水分・塩分を補給する。各自、スポーツ飲料等を準備しておく。



③ 体調不良や熱中症の兆候（頭痛・吐き気・ふらつき・倦怠感など）に注意する。調子が悪いときは、すぐに申し出る。

☆特に、**普段運動する習慣のない人や、1年生は注意！！**



④ 明日は暑くなる予想です。日焼け止めを塗るなど紫外線防止策をとる。



⑤ 午後からは持久走があります。激しい運動を禁止されている人は参加しないこと！（男1500m 女1000m）

☆**運動制限がある旨、担任や係の先生に申し出て**ください



⑥ 身体測定の準備が必要。
全員 **視力** を測るので、「メガネ」や「コンタクト」の準備を忘れないように。



身体測定の方法と注意！

検査場所は、すべて特別棟

身長・体重・座高

場所：男子→化学講義室 女子→被服教室

- 身長・座高は 軽くあごを引いて背中・お尻を柱につける。身長はかかとも柱につける。
- 体重計には静かに乗る



視力

場所：書道教室・美術教室・物理講義室・物理実験室

- 矯正中の人は、メガネ・コンタクトレンズの視力検査をするので、忘れない。
- コンタクトの人は検査の時に申し出る。**カラコンは着けてこない！**
- 右眼から検査をする。

A: 1.0 以上	教室のどこからでも、黒板の文字が見える視力
B: 0.7~1.0 未満
C: 0.3~0.7 未満	黒板の文字が見えにくい状態
D: 0.3 未満	→眼科受診が必要



聴力（3年生のみ）

場所：視聴覚教室

- 検査音が聞こえないので、待機中は絶対にしゃべらない、静かに。
- 音が聞こえている間、ボタンを押し続けること。

1000Hz30dB(低音)と
4000Hz25dB(高音)の
2種類の音を聞く



ストレスのサインかも・・・

- 新学期が始まって、1カ月がたち、心の疲れも出てくる頃です。
- 朝、起きるのがつらくなった。
 - 食欲がない。
 - よくイライラする。
 - 家族や友だちと話すのが面倒。
 - 楽しいと思うことが減った。
 - 土日は寝ていることが多い。
 - 夜、眠れないことがある。
 - 疲れがとれない。

これらは、ストレスがたまっているサインかもしれません。早めに休養を取りましょう。保健室でも相談してね。ゆっくり話しましょう。

いじめ、不登校、友人関係で悩んでいませんか？

電話相談推進週間 「すこやかダイヤル」
5月13日(月)~5月17日(金)
電話：午前9時30分~午後5時30分
Eメール・FAX：24時間受付（返事は後日）

生徒のみなさんからは 06-6607-7361
sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp
保護者の方からは 06-6607-7362
sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp
FAXは共通 06-6607-9826

大阪府教育センター 教育相談室

※本校、特別棟2階に「教育相談室」もあります。

5月31日 世界禁煙デー

たばこの煙の中には…

化学物質が**4,000**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

ニコチン

体内の血管を細くして、心臓に負担をかける。依存性の原因になる。

タール

様々な有害物質が混じり合ったものの総称。発がん性物質は数十種類。低タールでも発がん性の危険はほぼ変わらない。

一酸化炭素

赤血球に結びつき、酸素の運搬能力を低下させ、息切れを起こしたりする。

微細粒子

刺激によってせきやたんを引き起こす。

化学物質ってなに？

化学反応によって人工的に作られた物質のこと。私たちの生活はたくさんの化学物質に囲まれています。例えば、殺虫剤やトイレの芳香剤、洗剤、プラスチック製品や家電製品にも入っています。農薬や除草剤、大気中にも様々な化学物質がひそんでいます。

化学物質によって今の便利な生活がありますが、もともと自然界にはなかった物質なので、生き物に悪い影響を及ぼす有害なものが多いのです。生活の中で少しずつ体内に入り、長い時間をかけてたまっていき、異常が出る場合があります。花粉症やアレルギーの原因にもなります。

たばこで頭はスッキリしません！

ニコチン依存症によって、たばこを吸えない間のイライラが、たばこを吸った時だけ、一時的にスッキリしたように感じるだけです。

それは勘違い **×**



たばこの煙に含まれる化学物質

化学物質 → これらを含むものの例

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	工業溶剤

喫煙で寿命が10年縮まる。日英、日本人を60年以上調査

たばこを吸うと寿命が8～10年縮まることが、放射線影響研究所（広島市）や英オックスフォード大による調査で分かった。日本人の約6万8千人を分析。未成年でたばこを吸い始め、吸う本数が多い人ほど死亡リスクは高かった。

未成年でたばこを吸い始めた男性（1920～45年生まれ）の72%は70歳まで生きた。一方、同じ年代でたばこを吸わない男性の72%は78歳まで生きた。たばこで寿命が8年縮まったことになる。女性は、寿命が10年縮まっていた。（朝日新聞 2012.10.26）

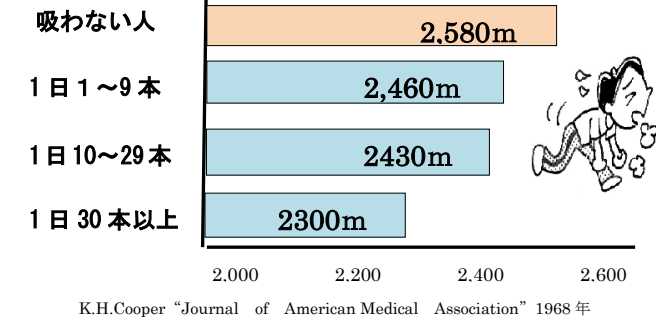


成長への影響

たばこを吸うと、一酸化炭素の作用によって、からだがつねに酸欠状態になります。その影響を受けた脳が、成長ホルモンを十分に分泌せず、成長期のからだに大きな影響を与えます。

たばこを吸う人と吸わない人の運動能力

（12分間で何m走れるか）



たばこの害

たばこがからだに与える影響の例

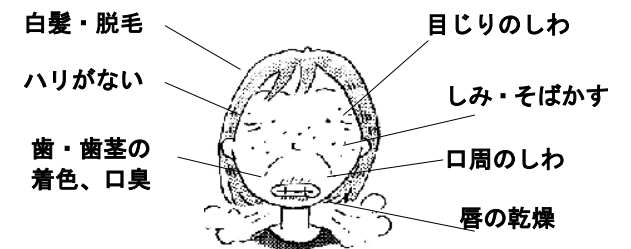
身長伸びが悪くなる

思考力・集中力が落ちる

運動能力が落ちる

美容への影響

たばこを吸うと、血管が収縮して血行が悪くなり、肌あれやしわになりやすくなります。実際より老けて見えるため、こうした顔を医学用語で「**スモーカーフェイス（喫煙者顔貌）**」と言います。



たばこ1本につきレモン1/2個分のビタミンCが破壊されるため、皮膚のつやがなくなり、くすんだ顔色になります。

女性とたばこ

たばこを吸うと、女性ホルモンの分泌が減るため月経不順になったり、将来は不妊になりやすくなる分かっていきます。未成年は習慣になりやすく、将来妊娠しても、たばこをやめられない場合、胎児に悪影響があります。

それは勘違い **×**

たばこではやせません！！

たばこを吸うと、味覚が鈍くなって味を感じにくくなり、食欲が落ちることがありますが、それは「不健康にやつれた」だけです。健康的な美しさはありません。

24歳以下の妊婦 1割喫煙

24歳以下の妊婦は、10人に1人が妊娠判明後もたばこを吸い続け、この年代の妊婦のパートナー男性も6割以上が喫煙していることが、環境省の大規模調査で分かった。若い妊婦の喫煙率が高い傾向がみられた。妊娠中の喫煙は赤ちゃんが低体重で生まれるなどのリスクがあるとされ、他人のたばこを吸う受動喫煙でも悪影響が懸念される。

（産経新聞夕刊 2013.2.4）

