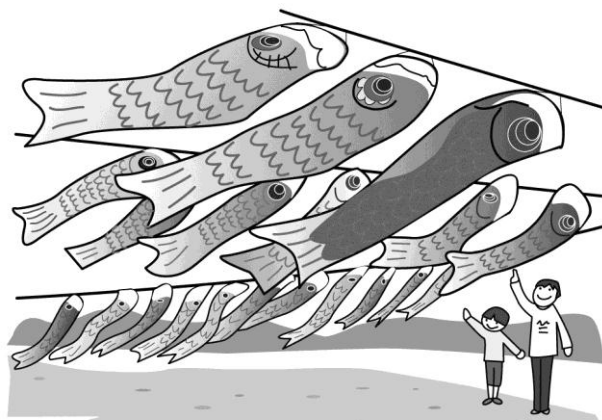


保健だより 5月

聴高発第36号
平成27年5月1日
だいせん聴覚高等支援学校
健康指導部

新学期が始まり、もう1か月が経ちますね。新入生のみなさんは、本校での生活に、2・3・Ⅱ年生は新しいクラスになじめましたか。5月は5月病といって、新年度の疲れが出やすい時期です。連休を使って、疲れをうまく発散しましょう。

本校は、豊かな自然に囲まれていますね。今日の帰りは、周りの自然にも目を配ってみては？きっと、心が安らぐと思いますよ。



5月の保健行事

12日(火) 13:30~

15日(金) 13:30~

15日(金)

28日(木) 9:30~

耳鼻科検診 対象：全員

内科検診 対象：全員

尿検査2次

対象：1次検査の結果が陽性の者・抽出

眼科検診 対象：全員



まだまだ続きます！欠席しないようにしましょう。

いかり刻ぼう♪朝の生活リズム♪ム

<p>決まった時間に 起床する</p> <p>ゆとりを持って 登校できる時間を 決めよう</p>	<p>きちんと 朝食を食べる</p> <p>1日の生活の 基本です！</p> <p>Power 朝食を抜くと Up! 元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に 排便をしてみる</p> <p>うんちが 出なくても トイレに座る 習慣を！</p>
--	---	--

「朝活」という言葉を知っていますか？仕事が始まる前の朝の時間を積極的に活用して、趣味や勉強に充てる、という「朝に活動すること」を言い、近年、このように「朝」の時間の使い方が注目されています。例えば、朝にジョギングしようとなると、夜は普段より早く寝る必要がありますね。自然と夜型の生活から朝型の生活へと生活リズムを整えることができます。

タバコ〇×クイズ！！挑戦してみよう！



文章が正しい場合は〇、間違っている場合は×を、囲もう！

①	日本では20歳未満の人はタバコを吸ってはいけない。	○	×
②	タバコという言葉は日本で作られた言葉である。	○	×
③	タバコの煙には、4000種類の化学物質が含まれている。	○	×
④	タバコの毒がまわるのは、のどや肺などの煙が直接通るところだけである。	○	×
⑤	タバコの煙に含まれる有害物質は、吸い込む煙より、タバコの先から出る煙の方が多い。	○	×
⑥	タバコを吸うとリラックスできるので老化防止になる。	○	×
⑦	人の集まる所で、タバコを吸う人と吸わない人に分けることを「分煙」という。	○	×
⑧	タバコを吸い始める年齢が若いほど、病気にかかる危険性が高くなる。	○	×

答え



①	○	未成年者喫煙禁止法において、20歳未満の喫煙は禁止されている。
②	×	日本語ではなく、ポルトガル語。
③	○	<p>化学物質は4000種類、有害物質が200種類、発がん性物質は60種類含まれている。</p> <p>有害物質のうち、主なものには、ニコチン、タール、一酸化炭素などがある。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">タバコの煙には、たくさんの有害物質が!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ニコチン</p> <p>依存性があり タバコがやめられなくなる原因</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;"> <p>一酸化炭素</p> <p>酸素の運搬を妨げ、全身が酸素欠乏状態に</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>タール</p> <p>いわゆるヤニ。 多くの発がん物質が含まれている</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p>タバコの三大有害物質</p> </div> </div>
④	×	血液によって全身にまわる。
⑤	○	タバコの先から出る煙は、吸い込む煙より、害が多く含まれている。タバコを吸っていない人でも、他の人が吸っている煙を吸ってしまうこと(=受動喫煙)で 身体に有害物質をたくさん取り込んでいることになる。
⑥	×	老化が加速するだけでなく、吸わない人に比べて、がんなどの病気になりやすくなる。
⑦	○	健康増進法や厚生労働省の定めにより、病院や飲食店などの分煙、駅などの全面禁煙がすすめられている。
⑧	○	年齢が若いほど、タバコの悪影響を受けやすく、依存症になりやすい。また、タバコを吸い始める年齢が早いと、喫煙期間が長くなり、肺がんなどの病気になりやすい。



何問正解できたかな？分らなかった問題は、解説をしっかりと読みましょう！