



# 保健だより 5月

平成 29 年 5 月 23 日  
柏原東高校 保健室

新学期が始まって 1 カ月が経ちました。そろそろ新しいクラスに慣れてきた頃ではないでしょうか？一方で、今まで忙しさや緊張でまぎれていた「からだ」や「こころ」の疲れが出やすい時期でもあります。疲れたな・・・と感じたら、早めに休養・リフレッシュをしましょう。疲れを取るには、やはり睡眠が一番！新しい学年慣れてきた今こそ、規則正しい生活を意識した（対象者・1 次未提出者）日々を送りましょう。

また、中間考査や 6 月に行われる体育祭など忙しい日が続きます。欠席することのないように、そして、自分のベストが出せるように、しっかりと体調を整えてくださいね。



## 心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる  
リラックス  
「Relax」



- ・ ゆっくりとお風呂に入る
- ・ のんびりできる時間をつくる
- ・ ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る  
リフレッシュ  
「Refresh」



- ・ 友だちとおしゃべりする
- ・ 趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・ 自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる  
リカバー  
「Recover」



- ・ 早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・ からだだけでなく、脳も休ませる

# ☆5月の保健行事☆

- |         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
| 24日(水)  | 尿検査2次①(対象者・1次未提出者)<br>内科2次検診(前回欠席した者) |
| 25日(木)  | 歯科2次検診(前回欠席した者)                       |
| 26日(金)  | 心臓2次検診(対象者のみ)                         |
| 6月7日(水) | 尿検査2次②(対象者・1次未提出者)                    |

尿検査(2次対象者・1次未提出者)  
提出日: 5月24日(水)・6月7日(水)

1次未提出者(クラス・番号・氏名の記入を忘れずに)

\*1 限目が始まるまでに保健室まで  
持って来てください。

\* 容器には必ず、付属の名前シールを貼ってください。

2次対象者

\*2 次対象者は、学校で採尿します。

\* 登校後、すぐに保健室に来室してください。

# 健康診断は受けた後も大事です！！

健康診断は「受けた→終わり」ではありません。  
そのわけは・・・？

①学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるい分ける”ためのものです。つまり、健康診断の結果だけでは確定しないので、医療機関で診察や詳しい検査を受けることをおすすめしています。



→「お知らせ」を受け取った人は、早めに受診することをおすすめします！！

②学校の健康診断には「自分の体の様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。異常や病気の有無にかかわらず、日常生活で気をつけること等をあらためて学び、知り、実行する機会にしてほしいです。



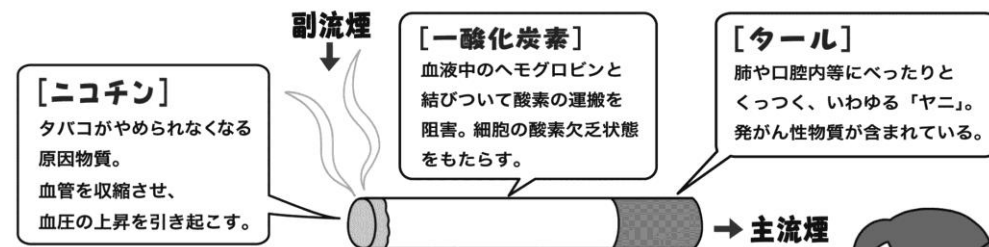
→勉強、運動、遊び、趣味…何をするにも“健康第一”！！

WHO（世界保健機関）は、毎年5月31日を「世界禁煙デー」として、たばこによる健康被害を減らし、たばこを吸わない世代の育成に取り組んでいます。健康被害の大きいたばこは、特に発育途中のみなさんにとって、悪影響が大きいとされています。柏原東の生徒の皆さんには、たばこの害を理解して、たばこを吸わない・たばこを勧められても断る・吸わないように呼びかける、そんな人生の選択をしてほしいと願っています。

また、6月19日（月）に1年生を対象に「喫煙防止講演会」を開催します。しっかりと講話を聞いて、たばこについての正しい知識を身につける機会にしてほしいと思います。



## たばこの三大有害物質



これらの有害物質は、主流煙（口から吸い込む煙）よりも副流煙（点火部から立ちのぼる煙）に多く含まれています。ニコチンで2.8倍、タールで3.4倍、一酸化炭素で4.7倍といわれています。

