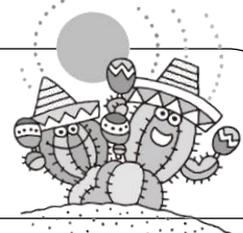


ほけんだより

大徳中学校
2024.7 NO.5



定期健康診断が一段落しました。視力検査や歯科検診では多くの人に受診のお知らせが配付されていますね。受診の際はお知らせを持参し、病院で結果を記入してもらいましょう。その後学校に提出してください。受診したのに、病院でお知らせへの記入をお願いし忘れた場合は、学校にその旨教えてください。

定期健康診断の記録(結果一覧)について

昨年まで、結果一覧をマイヘルスに貼り、そこに保護者様の押印(サイン)をお願いしていました。今年度からは、通知表渡しの際に一緒に配布することになります。返却の必要はありません。

- ・全員に配付:「定期健康診断の記録(結果一覧)」
- ・対象者のみに配付:「視力(眼科)のお知らせ」再発行(現時点で未受診の方のみ)

現在の視力と歯科の治療状況 7月12日現在

視力・眼科			歯科			
「要受診」 の人数	受診済みの 人数	現在未受診 の人数		「要受診」 の人数	受診済みの 人数	現在未受診 の人数
86人	40人	46人	1年	50人	4人	46人
84人	35人	49人	2年	22人	3人	19人
72人	17人	55人	3年	5人	1人	4人

歯科検診のお知らせはまだ配ったばかりなので、受診済みの人数は少なめです。夏休みが明けたら、受診済みのお知らせがたくさん戻ることを期待しています!

こんな症状があったら・・・ 夏バテのサイン

頭痛・めまい



体のだるさ

食欲不振



夏バテ予防のポイント

夏バテは暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体を作りましょう。

睡眠をしっかりとする



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物や飲み物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン・ミネラル(野菜・果物)を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

薬物乱用防止 & 受動喫煙防止教室がありました



6月18日、3年生を対象に薬物乱用防止&受動喫煙防止教室が開催されました。学校薬剤師の久次孝幸先生より、先生の体験や経験も交えてそれぞれの健康被害や避けて生きることの大切さをお話いただきました。振り返りの抜粋をいくつか紹介します。



～ 講演会振り返り ～

薬物の怖さは知っていたけど、さらに考えを深めることができた。講師の先生のタバコに関する体験談が一番心にきました。やめてから20年も経っているのにいまだに夢を見ることがあると聞き依存の強さや怖さを理解しました。

将来、つらいことがあっても、薬に手を出さずじゃなくて、友達と遊ぶとか好きなことをするとかで不安をなくして欲しい。

3の1 K

タバコを1日1箱吸うと1年間で約20万円ぐらいかかるし、体にも悪いと知ったので吸わないようにしたいと思った。周りの人にも悪い影響があるので、身近にタバコを吸っている人がいなくてよかったです。

3の1 A

薬物乱用と聞くと、覚醒剤などのイメージがあったが、薬局でもらった薬を頻度などを守らずに使ったりすることも含まれると知って驚いた。

成長や体へ悪影響が出たり、心を壊すなど悪いことしかないの、絶対にやらないようにする。

3の2 T

薬物やタバコの害について知ることができた。薬物の怖さはなんとなく分かってはいたが、タバコを吸うことで肺が機能しなくなるなんて思ってもいなかった。タバコのおいが嫌だし、健康上よくないので、自分は絶対に吸わないようにしたい。処方薬なども病院の先生の指示通りに摂取するようにしたい。

3の2 M

自分の体を長く健康に保つためにも、周りの人に迷惑をかけないためにも、考えて行動していきたい。

楽になりたかったり、リラックスしたいと思ったら、外に出てスポーツをしたり自分なりの方法を見つけると絶対に違法なものには手を出さない!

3の3 O

保健の授業などで学んだことがさらによくわかった。普通の市販薬でも使い方では薬物乱用になるとは恐ろしい。

薬物乱用した人が被害を被るだけでなく、他人の、まして命まで奪いかねないのはとても寒気がする。自分はストレスをためやすく発散しにくいので、早めにはき出すことを大切にしていきたいと思う。

3の3 G

薬物乱用は、タバコや違法薬物だけでなく、身近な医薬品でもおこってしまう。また、薬物の問題は自分に対しての悪い影響だけでなく、他人を傷つけたり、犯罪を犯してしまうなど社会的にも悪い影響がある。

将来は、タバコや違法薬物にふれずに、そして、医薬品も使用方法をしっかりと見て、正しく使用したいと思う。

3の4 N

タバコは、はるかにデメリットが大きい。学力や成長にも悪い影響がある。吸っている人だけでなく近くにいる人にも害があると分かった。

依存になってしまったら、自分の周りの人にも害を与えてしてしまうかも知れない。自分はもっと、別のところにお金を使うようにしたい

3の4 M

タバコや違法薬物による身体への影響や副作用・依存による影響をよく理解できた。

薬物乱用した人が交通事故を起こしたり、お金が欲しくて犯罪を犯すなど社会的にも悪影響があると思う。将来の自分も、絶対に使用しないで欲しい。

3の5 K

タバコや薬物はストレス解消といってはするが、やめられなくなり倍のつらさが自分や周りのひとに及ぶことが分かった。自分なりのストレス解消法を見つけたり、笑うことが大切だとわかりました。

もし、将来友達に誘われてもきっぱり断りたい。自分と周りの人の命を優先して考えて行動できるようになりたいです。

3の5 T

