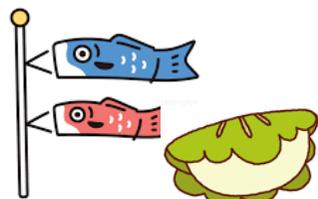


すこやか



令和6年5月2日
西栗栖小学校 保健室

しんねんどはじまって1かづが経ちました。あたらしい学年での学校生活はどうですか？
慣れてきた一方で、疲れがでやすい時期でもあります。5月は気温も変化しやすく日に日に暑さも増しています。体が暑さに慣れていないこの時期は、夏ほど気温が高くなくても、熱中症に注意が必要です。水筒を忘れず持ってきて、こまめに水分補給をしましょう。

5月31日は
世界禁煙デー

たばこの害 知っていますか??

●どんな害がある？

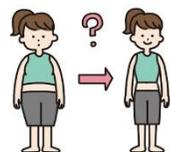
タバコに含まれる有害な化学物質はおよそ200種類。その代表的なものがニコチン(タバコがやめられなくなる、心臓に負担をかける)、タール(発がん物質が多く含まれている)、一酸化炭素(血液が酸素を運ぶ働きをさまたげる、動脈硬化を促進する)です。

●周りにも影響がある？

タバコの煙には、主流煙(吸い口から出る)・副流煙(火がついている先から出る)・呼出煙(吸った人がはき出す)があります。タバコを吸わない人でも、誰かがそばで吸っていれば自然に煙を吸い込んでしまいます。これを「受動喫煙」と言います。

タバコのミニクイズ

- 「タバコで簡単にやせられる！」ウソ？ ホント？
A. ウソ(やせない) B. からだへの害でやせる C. 顔だけがやせる
- タバコを吸うとよりやすい病気は？
A. がん B. 水虫 C. ねんざ
- タバコの煙に含まれる有害物質はどのくらい？
A. 10種類くらい B. 100種類くらい C. 200種類くらい



このクイズの答えは ① B ② A ③ C

保健室は、どんなところ？

★けがをした



★相談したい、話を聞いてほしい



★ぐあいが悪くなった



★からだやこころ、健康について知りたい



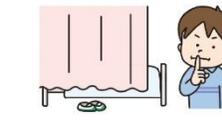
こんなときは保健室へ

おぼえてね！保健室のやくそく

★けがや病気で来たときはなるべく担任の先生に言う



★保健室の中ではさわがない・走らない



★「どこが」「どうして」「どんなようすか」を伝える



★ものを使う・かるときはひと声かけて



保健室で「できないこと」とは？

×長い時間の休養

保健室で休むことができるのは短い時間だけ。教室にもどることが難しいときは、おうちの人のおむかえで「早退」になります。



×つづけての手当て

保健室で受けられるのは「応急処置」。その後の治療は病院に行き受診し、お医者さんの指示に従いましょう。



×のみぐすいをもらう

かぜ薬やげりどめなども保健室にはありません。毎日のんでいるなど、必要な薬がある場合はそれぞれで持ってくるようにしてください。

保護者の方へ

4月から引き続き健康診断の実施にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。再検査がある児童に関しては随時、結果を通知しています。確認のうえ、受診していただきますようよろしくお願いいたします。受診されましたら受診結果のプリントを通じお知らせください。

健康診断が続いています
5月の予定

5月 8日 (水)	耳鼻科健診
5月 8日 (水)	尿検査1回目
5月 9日 (木)	尿検査2回目
5月16日 (木)	眼科検診
5月30日 (木)	歯科検診
5月30日 (木)	尿検査3回目