

すこやか

2017.5.1
山添中学校
ほけんしつ NO.3



爽やかな日差しの下、山添村の緑も美しくなってきましたね。新しい学年が始まってひと月が経ちました。新しい環境にワクワクしていた人、まだ馴染みきれなくてなんとなく不安な人、いろいろな人がいると思いますが、心も体も疲れがたまっていますか？

もうすぐゴールデンウィーク！遊びも心のリフレッシュにとっても大切ですが、山添村の緑を見ながらゆっくり体を休めるのもいいですね。5連休を上手に過ごして、また元気な顔をみせてくださいね！

5月もたくさんの健康診断が予定されています。お医者さんにみていただく検査が続きますので、検査のある日はできるだけ学校を休まないようにしましょう！

5月の健康診断スケジュール

日時	検査項目
15(月)9:00~	歯科検診(朝、必ず歯みがきを！)
16(火)13:20~	眼科検診(コンタクトレンズははずしておいてください)
25(木)10:00~	耳鼻咽喉科検診
30(火)13:30~	内科検診

※場所は保健室、全員対象です。

5月31日は 未成年はどうして 世界禁煙デー たばこを吸っちゃいけないの？

たばこをやめられなくなりやすい

若いうちからたばこを吸い始めると、重度の「ニコチン依存症」になりやすく、禁煙が厳しくなります。

ニコチン依存症って？

ニコチンとはたばこの煙に含まれ、たばこをやめたくてもやめられない「依存症」になる原因

たばこを吸ってニコチンで頭がぼーとする

時間が経つと...

依存のしくみ

禁断症状解消のために



ニコチンが足りなくなると、イライラしたり集中力が落ちたりする(禁断症状)

病気や死亡の確率が高くなる

たとえば、肺がんの死亡率は、未成年でたばこを吸い始めた人のほうが、大人になってからたばこを吸っている人より5.5倍も高いのです。

法律で禁止されている

「未成年者喫煙禁止法」で禁止されているのは知っていますね。周りの大人...たばこを売った人などが罰せられることがあります。

からだに酸欠状態に...

酸素がからだや脳にいきわたらなくなり、成長に影響がでたり、勉強やスポーツで力が発揮できなくなったりします。



「1本吸ってみなよ」と言われたらこのことを思い出して！本当に吸いたいですか？