

ほけんだより



平成29年5月17日 津久井高校全日制保健室

新年度が始まって1ヶ月が過ぎました。少しずつ新しい環境にも慣れてくると同時に、疲れが出てくるころですね。保健室もだんだんと来室する人が増えてきたように感じます。睡眠・休養をしっかりとって、疲れをためないように気をつけましょう。



4月から健康診断を行っています。学校での健康診断は病気の診断をするものではなく、異常の有無や受診の必要性があるかどうかを判断するものです。専門医での詳しい診察が必要な人には「受診勧告書」を渡しますので、そのままにせず、医療機関を受診して診察や治療を受けてください。自分の身体の状態を知っておくことはとても大切です。

受診後は報告書の提出も忘れずに！！

スマホ、使いすぎいていませんか？

皆さんは1日のどれくらいの時間、スマートフォンを使っていますか？夜遅くまで友達と連絡をとったり、ゲームをしたりしていると睡眠不足や目の疲れなど、体調にも影響してきます。休憩時間を作って、うまく使用してくださいね。



スクールカウンセラーの
山本 寛 先生です
来校日時
金 曜日 2～6 時間目

* 5月の来校日 *

26日



友人関係や勉強のことなど、いろいろな悩みを抱えている人は多いのではないのでしょうか。スクールカウンセラーの山本寛先生は、皆さんの話をじっくり聞いてくださいます。秘密は守りますので安心してください。

もし、話をしてみたいと思った人は、担任の先生や保健室に声をかけてください。山本先生が来てくださる日は、校舎内に貼ってあるポスターにも書いてあるので、チェックしてみてくださいね。

自分の平熱を知っていますか？

平熱というと、一般的には36.5～37.0度くらいを指します。けれど人によってふだんの体温は違います。



自分の平熱より1度以上高いと「からだに何か起こっている」と予測できます。健康な時に体温を測って、自分の平熱を知っておきましょう。

体温は一日の中で変化します。午前3～5時頃が一番低く、午後3～5時頃が最も高くなります。自分の平熱を知るには、起床後、午前中、午後、就寝前の1日4回測るといいです。

体温は簡単に健康状態がわかるパロメーター。ふだんから時々測る習慣をつけておきましょう。



たばこが「がん」の原因になる理由

60種類以上の発がん性物質が含まれるたばこの煙。関係するがんは、
口腔・鼻咽頭・副鼻腔・喉頭・肺・食道・胃・膵臓・大腸・肝臓・腎臓・尿管・膀胱・子宮頸部・卵巣・骨髄性白血病 など
まさに全身です。

でも煙はどうやって全身を回るの？



- 吸い込んだ煙の通り道 (口・のど・肺)
- 唾液などに溶けて通る道 (食道・胃などの消化管)
- 血液の中に取り込まれて、排出されるまでの道 (血液・肝臓・腎臓などの尿路)

なるほど、納得。
たばこの煙と害はからだを回る！

