

ほけんだより 5月

あやまちゅうがっこうほけんしつ 2024年度 第2号



新学期が始まって3週間が経過しました。まったく新しい環境になった1年生はもちろん、2・3年生もさまざまな変化がありました。もう新しい生活には慣れてきましたか？ 慣れない環境で過ごしていると、自分が思っている以上に心や体が疲れていることがあります。GWを利用してしっかり休養をとるようにしましょう。

5月に入ると、夏のように暑い日も増えてきます。暑くなりそうな日は汗を拭くためのタオルを用意したり、お茶を多めに持ってくるなどして、熱中症対策を始めましょう。

健康診断ではこんなことを調べます

4月中に、尿検査と1年生の心臓検診が終了しました。5月以降もたくさんの健康診断があります。校医さんや先生の指示に従って、検診がスムーズに行えるように協力してください。

耳・鼻・のどに病気はないか

耳鼻科検診

視力検査

よく見えているか

聴力検査

よく聞こえているか

眼科検診

目の病気はないか

歯並びはどうか

歯科検診

むし歯や歯周病はないか

結核検診

結核にかかっていないか

貧血はないか

内科検診

胸や背中の骨に異常はないか

心臓や呼吸器の音に異常はないか

心臓の働きに異常はないか

心電図検査

身体測定

どのくらい成長したか

バランスよく成長しているか

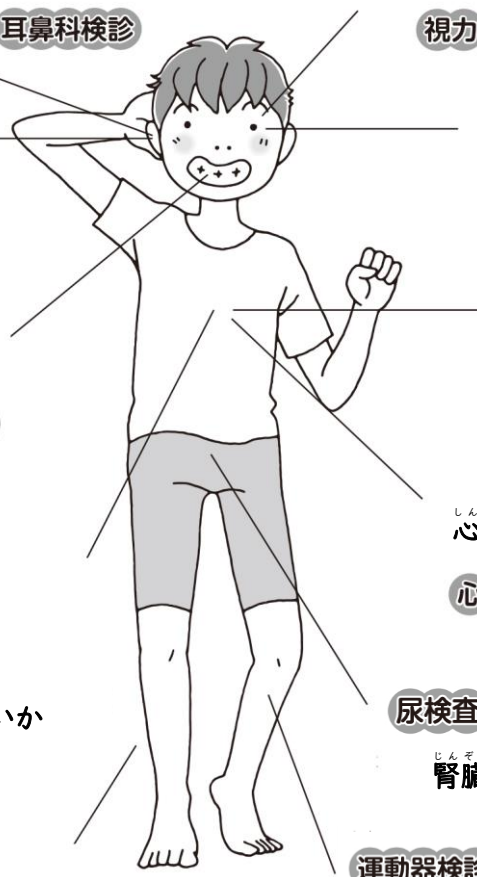
やせ・肥満ではないか

尿検査

腎臓の病気や糖尿病ではないか

運動器検診

腕・脚・腰などの骨や関節に異常はないか



スクールカウンセラーの先生を紹介します

今年度お世話になるスクールカウンセラーさんを紹介합니다。悩み事や相談、ちょっと話を聞いてもらいたい…そんな時にみなさんの力になってくださる先生です。

スクールカウンセラー

うえすぎ ゆうか せんせい
上杉 優香 先生

らいこうび かくしゅうかようび
来校日：隔週火曜日

8：45～16：45

たい しょう 対象：阿山中学校の生徒・保護者

ほう ほう 方法：カウンセリングを希望する場合は
担任の先生か養護教諭まで連絡してください。
日程を調整して折り返し連絡します。

保護者のみなさまへ

スクールカウンセラーの上杉先生とは、
保護者の方も面談をしていただくことができます。
お子さまのことで気になることや
心配なこと（友達関係・生活・学習・発達
など）、ご家庭のことなど、さまざまなケース
を専門家に相談できる機会になりますので、
ぜひご利用ください。

面談を希望される場合は担任に伝えてい
ただくか、学校へ直接ご連絡ください。

なぜタバコを吸っちゃいけないの？

害のある物質が200種類以上も
含まれていて、いろんな病気にな
りやすくなるからだよ

200種類もあるの！？

多いよね。代表的な3つを見よう

ニコチン…血管を縮めて、血液の流れ
をじゃまします。強い中毒性があります。

タール…肺にこびりついてはたらきを
わるくしたり、がんにかかりやすくします。

一酸化炭素…血液の中にもぐりこみ、
体に必要な酸素を運べないようにするので、
運動すると息が切れやすくなります。



タバコに潜む3つの有害物質って？

そろそろ熱中症対策を！

毎年ゴールデンウィーク前後から気温が上がりは
じめ、5月の下旬には30度を超える日がで
てくることもあります。部活動の練習もハード
になってきますね。

急に暑くなって体が暑さに慣れていないこの
時期は、実は真夏よりも熱中症になるリスク
が高いです。「まだ5月だから」と油断せずに、
熱中症対策を始めましょう。

【熱中症対策のポイント】

- 作業や運動をするときはこまめに休憩をしよう
- 急に激しい運動をせず、体を慣らそう
- 風とおしのよい涼しい服装をしよう
- 汗をしっかりと拭きとろう
- 水分補給をしよう

