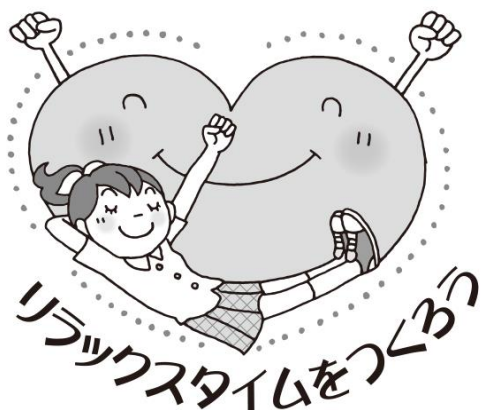


ほけんだより 5月

あやまちゅうがっこうほけんしつ 阿山中学校保健室 2025年度 第2号

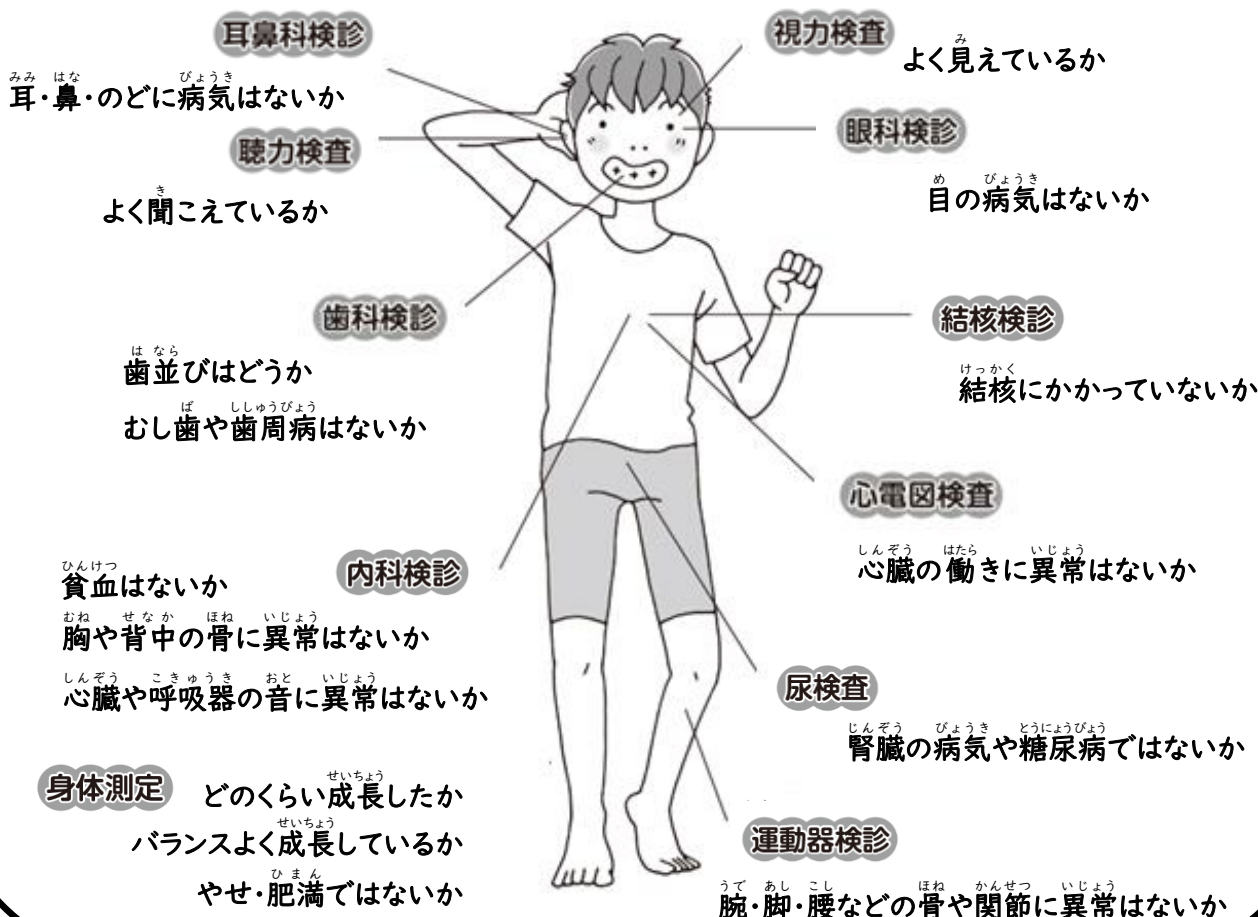


新学期が始まって3週間が経過しました。まったく新しい環境になった1年生はもちろん、2・3年生もさまざまな変化がありました。新しい生活には慣れてきましたか？慣れない環境で過ごしていると、自分が思っている以上に心や体が疲れていることがあります。GWを利用してしっかりリフレッシュしましょう。

4月には気温が30℃に迫るような日もありましたが、5月に入るとさらに夏のように暑い日が増えてきます。汗を拭くためのタオルを用意したり、お茶や水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、歯科検診と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。



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ご紹介します。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 せんせい
上杉 先生

らいこうび かくしゅうかようび
来校日：隔週火曜日

8:55～16:55

たいしょう あやまちゅうがっこう せいと ほごしや
対象：阿山中学校の生徒・保護者

ほうほう 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。

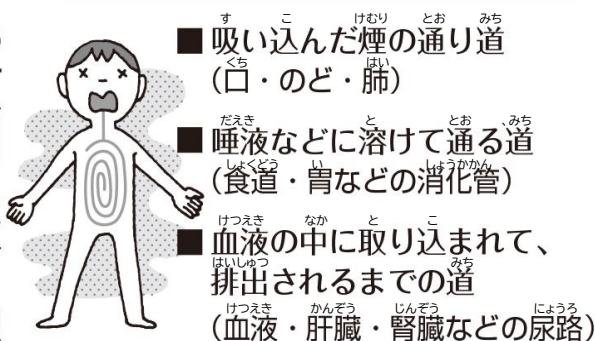
たばこが「がん」の原因になる理由

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、

こうくう びいんとう ふくびくう いんとう はい しょくどう
口腔・鼻咽頭・副鼻腔・咽頭・肺・食道・
い すいぞう だいちょう かんぞう じんぞう によかん ぼうこう
胃・膵臓・大腸・肝臓・腎臓・尿管・膀胱・
しきゅうけい ぶ らんそう こつずいせいはいけつびょう
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？



なるほど、納得。

たばこの煙と害はからだを回る！

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、夏のような暑さの白がでてくることもあります。部活動の大会が近付き、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

