

あやまちゅうがこうほけんしつ 阿山中学校保健室 2025年度 第2号

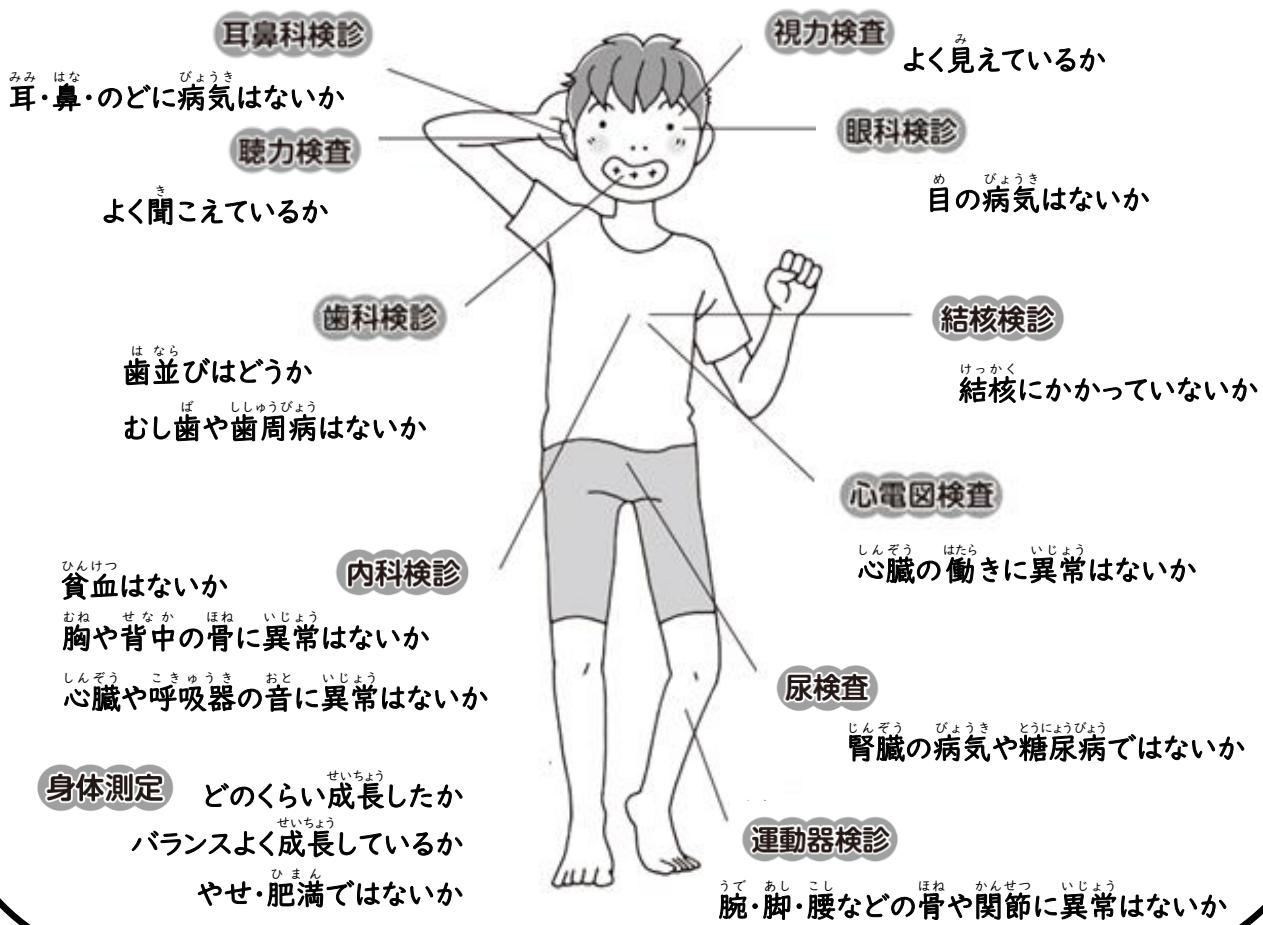


新学期が始まって3週間が経過しました。まったく新しい環境になつた1年生はもちろん、2・3年生もさまざまな変化がありました。もう新しい生活には慣れてきましたか？慣れない環境で過ごしていると、自分が思っている以上に心や体が疲れていることがあります。G Wを利用してしっかりリフレッシュしましょう。

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
上杉 先生

らいこうひ：かくしゅうかようひ
来校日：隔週火曜日

8:55~16:55

たい 对象：阿山中学校の生徒・保護者

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。

ほごしゃ 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。お子さまのことや心配なこと（反対関係・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、ぜひご活用ください。
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

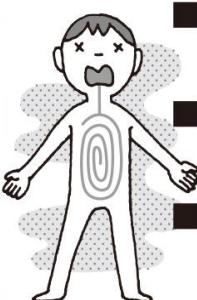
60種類以上の発がん性物質が含まれるたばこの煙。関係するがんは、

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 すいそう だいちょう かんぞう じんぞう ょうかん ぼうこう
胃・脾臓・大腸・肝臓・腎臓・尿管・膀胱・
しきゅうけいぶ らんそう こつずいせいはっけいよう
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？

- 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！



そろそろ熱中症対策を！

まいとし 毎年ゴールデンウィーク前後から気温が上がりはじめ、夏のような暑さの日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。

きゅう あつ からだ あつ な じき じつ まなつ ねっちゅうしよう
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
- 汗をしっかり拭きとろう
- 水分補給をしよう

