

# 保健だより 5月

別府翔青高校  
保健室発行  
2019/05/20

青葉若葉の美しい5月は、夏の気温や紫外線が強くなる時期でもあります。熱中症や紫外線対策を万全にし、健康的な生活を心がけましょう。

## 今月の健康診断

| 日時             | 健康診断 | 対象            | 準備物      |
|----------------|------|---------------|----------|
| 5月20日(月)13:10~ | 歯科検診 | 3年            | 歯磨きセット   |
| 5月28日(火)13:10~ | 歯科検診 | 2年            | 歯磨きセット   |
| 5月29日(水)13:30~ | 内科検診 | 2-1,6,7 3-6,7 | 体操服長袖上着  |
|                | 眼科検診 | 1-1,2,4,7     | 眼鏡/コンタクト |

## 5月31日は「世界禁煙デー」タバコ…まじめに考えてみよう!!



「日本では、未成年者の喫煙は法律で禁じられています。」

### ★未成年者が、タバコを吸うことのデメリット

- ▲がん、心筋梗塞、動脈硬化などの病気の原因になる
- ▲周囲の大切な人の健康にも害がある
- ▲お金がかかる（タバコ代や病気の治療費など）
- ▲若いほど、がんになるリスクやニコチン依存度が高くなる



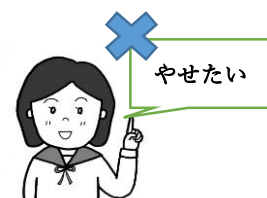
### キーワードでおぼえよう! タバコについて



1. 5月31日は( )禁煙デー。みなさんたちの年代はもちろんですが、大人にとっても、タバコは大きな社会問題なのです。
2. タバコに含まれている有害物質には、ニコチン、タール、( )などがあります。その数は、およそ( )種類!
3. タバコは、喫煙する人が吸う( )よりも、タバコの先から立ちのぼる( )のほうに有害物質が多く含まれています。
4. ちょっとした( )からタバコを吸い始めてしまう人がたくさんいます。軽い気持ちでも、絶対に手を出さないで!
5. 「タバコを吸うとかんたんに( )」といわれますが、実は体に悪い影響が出ているだけ。イメージにだまされないようにしましょう。

太る 50 酸素 好奇心 世界 主流煙 500 副流煙 日本 親切心  
アジア やせる 200 二酸化炭素 探究心 眠くなる 一酸化炭素

### 吸い始めたきっかけは



答え：1. 世界 2. 一酸化炭素/200 3. 主流煙/副流煙 4. 好奇心 5. やせる