

# ほけんだより 5月



大分県立別府鶴見丘高等学校保健室発行  
第2号 2017年5月22日(月)



保健室の窓から見える木々の新緑も、濃い緑となりました。学校の中の空気も、何となく緊張していた4月と比べて、活気が出てきたようです。しかしその一方で、心と体に疲れが出やすいのもこの時期です。「おかしいな…」と感じたら、無理をしないで早めに休養を取りましょう。心配事があれば、気軽に相談に来て下さいね。



## ☆これからの健康診断☆

【内科検診】5/25(木) 対象：2年5～7組、1年生

【検尿】一回目 5月25(木) 26(金)

\*26日は忘れた人の予備日です。

原則25日に提出して下さい。

二回目 6/12(月) 13(火)

\*2次検査です。1回目未提出者もここで提出して下さい。

【歯科検診】6/8(木) 対象：全校生徒 \*朝の歯磨きを忘れずに!

《重要》月経中の人は出さないでください!再検査になります。二回目で提出して下さい!!

結果通知  
について

身体測定、健康診断の結果は、再検査や精密検査が必要な場合は検診後数日以内に文書でお知らせします。異常のない場合は、7月のAT結果と共に郵送で保護者の元へお届けいたします。受診が必要な場合は、学校からの文書を病院へ持参して結果を記入してもらい、保健室まで提出して下さい。記入忘れ等の場合は、分かる範囲で保護者の方が記入していただいても結構です。保健室への提出をお願いいたします。



5月31日は世界禁煙デー

「ニコチン依存症」

ニコチンの中毒性は、まさに麻薬です。30分もたつとニコチン切れの禁断症状で苦しくなりタバコを吸わなければいられない。この悪循環の繰り返しです。たばこで一番恐ろしいのは、実はこの「ニコチン依存」なのです。「このジュースを飲むと胃がんにより死亡する危険性が高くなります。」という警告文が書かれているジュースをあなたは飲みますか?しかし、喫煙者は「喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなります。」と書かれてあるたばこを吸い続けています。害のあるものをやめられない理由が『ニコチン依存症』という病気であると知っておく必要があります。始めたら最後、簡単には止めることのできないゲーム始まりです。一番楽なのは、最初から吸わないことです♪ 皆さんは、大人になっても吸わない選択をしてくださいね。



## 熱中症対策について

熱中症シーズンは  
既に始まっている!

今の季節は、気温が大きく乱高下して、身体が暑さに慣れていません。体調も崩れやすく、急に気温が上昇した日にはオーバーヒートしてしまいます。真夏の高温と日差しもさることながら、今の時期も熱中症にとってもなりやすい時期なのです。部活動などでは、特に注意して下さいね。



- ① 暑さになれていないこの時期は、熱中症になりやすい! 運動中はこまめに休憩を取り、水分塩分を補給しましょう。\*麦茶の人は塩分補給の工夫を!
- ② 運動するときは、吸湿性や通気性のよい素材の下着を着用しましょう。
- ③ 体調の悪いときは、熱中症になりやすいので、無理をしない!!
- ④ 健康な生活が一番の対策です。食事睡眠を大切に下さいね。



photo.jp - 16580690