

# 保健だより 5月



大分県立  
大分豊府高等学校 保健室  
平成28年 5月 20日

新年度がスタートして1ヶ月ちょっと。新学年・新クラスに慣れてきた一方、今までの忙しさや緊張で紛れていた心と体の疲れが出ている人も多くいるのではないのでしょうか。

「頑張るとき」と「気持ちを緩めるとき」、メリハリをつけて過ごしていけると良いですね(\*^\_^\*)

## 健康診断について

①学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを「ふるい分ける」ためのもの。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があるのです。



→「お知らせ」を受け取った人は、早めに受診を！

## 健康診断、受けた後も大事!!

健康診断は「受けた→終わり」ではありません。そのわけは…？

②学校の健康診断には「自分の体の様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。異常や病気の有無にかかわらず、日常生活で気をつけること等をあらためて学び、知り、実行する機会にしてほしいのです。



→勉強、運動、遊び、趣味…何をするにも“健康第一”！

随時、検診の結果通知を配布しています。受診を勧められた人は、なるべく早期に受診をしてください。結果通知の下に「受診報告書」があるので、受診後は切り取って、保健室に提出してください。

### ☆☆ 今後の検診日程 ☆☆

5月25日（水）内科検診 2年生（256組）  
5月31日（火）眼科検診 1年生（全員）  
5月31日（火）検尿3次 対象者のみ

6月 1日（水）内科検診 3年生（未定）  
6月 2日（木）内科検診 3年生（未定）  
6月 7日（火）歯科検診 1年生（全員）  
6月 8日（水）歯科検診 2年生（全員）  
6月 9日（木）歯科検診 3年生（全員）

※ 欠席すると、後日受けてもらうことになります。なるべく欠席しないようにしてください。

## 今から始めよう！紫外線対策



「紫外線」は夏だけ？実際は5月頃から強くなるので、とくに肌が弱い人は、この時季から対策が必須です。ポイントは【日焼け止め】と【衣服・小物類】です。

### その① 日焼け止めはSPFをチェックしよう。

SPFとは紫外線防御指数のことです。

散歩や買い物程度の時は《SPF15前後》、長時間の外出や海・山などに行く時は《SPF30以上》  
購入時にSPFをチェックし、用途にあった日焼け止めを使用しましょう。

### その② ポリエステル素材、黒などの濃色が効果的。

えりがついた服、長袖（半袖またはアームカバー）、つばの広い帽子、日傘等々。  
登下校中は使用できませんが、それ以外の時には対策をしましょう。

# 5月31日 世界禁煙デー

ご存じのように、日本では未成年者の喫煙は法律で禁じられています。また、たばこに含まれる有害物質は成長・発達に多くの影響を及ぼすだけでなく、将来にわたり健康を阻害する可能性があります。手を出してほしくない理由はこれだけでも充分ですが、さらに、たばこは「ゲートウェイ(入り口)ドラッグ」という一面ももっています。

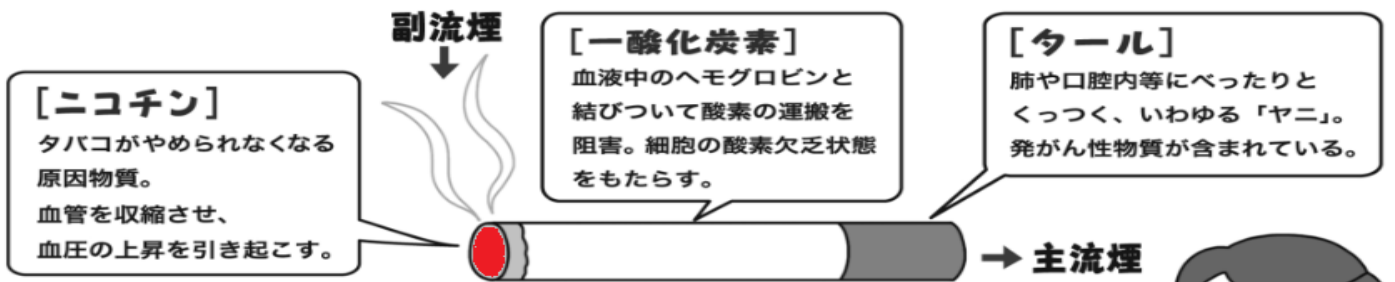


たばこは比較的、手に入りやすい薬物です。友だちにすすめられたり、興味本位だったり、薬物に手を出してしまうきっかけは様々ですが、多くの場合、まず身近なたばこやアルコールを1回試し、2回、3回、そして物足りなくなって、もっと強い作用がある薬物へ…という過程をたどるといわれています。

その入り口をくぐるのか、引き返すのか\_\_\_。

自分の未来のために、自分でよい選択をしてほしいと思います。

健康教室5月号引用



これらの有害物質は、主流煙(口から吸い込む煙)よりも副流煙(点火部から立ちのぼる煙)に多く含まれています。ニコチンで2.8倍、タールで3.4倍、一酸化炭素で4.7倍といわれています。



## もうすぐ高校総体です

6月3日(金)に開会式、4日から6日までは高校総体があります。多くの部活動生は、これで高校生活最後の大会になると思います。

「最後の試合は、悔いが残らないようにしたい!」と思う人が大半だと思いますが、思うだけではダメですよ。もちろん、気持ちは大切だけれど行動も伴ってなければ、結果はついてきません。

技術面は今更…かもしれませんが、コンディションを整えるのは今です!! ベストコンディションで試合に臨めるよう、そして今までの練習の成果が発揮できるよう、応援しています。

