

保健だより

夏休み号 旭中 保健室



明日から夏休みですね。勉強・部活もがんばって、リフレッシュして楽しい夏休みを過ごしてください。

たばこ



たばこの煙に含まれる有害物質はどんなものがあるの？

- ニコチン…脳に強い刺激を与える。吸い続けると脳の働きが鈍くなり、中毒、依存症になる。
 - タール…発がん性物質。ヤニの原因。
 - 一酸化炭素…血中で酸素の運搬のじゃまをする。
- ※ たばこの煙には約200種類もの有害物質が含まれていて、吸う煙（主流煙）より、たばこの先から出る煙（副流煙）のほうに多く含まれる。

アルコール

どうして未成年はお酒を飲んじゃいけないの？

→未成年はさまざまな影響を受けやすいから！！

- 脳の発達に影響する「脳障害」が起こる。
脳が成長しているときにお酒を飲むと、脳の神経細胞を破壊し、脳の萎縮を早める。
- アルコール依存症になる。
未成年がお酒を飲むと、数か月から2年で依存症になる。
- 性腺機能に障害が出る可能性がある。



おしゃれ(カラコン・ピアス)

カラコンの安全性はどうか？？

通常のコンタクトと比べると目に障害を残しやすいものが多い！！

- 透明なコンタクトレンズに比べ、酸素透過性が低い。
- 着色剤が角膜や結膜をこする可能性がある。
ものによっては、レンズから色素が色落ちするものもある。
- 視力低下につながる。
目に障害が残ることもある！失明することもある！

どうしてピアスはいけないの？

- 金属アレルギーの可能性もある。
- ケロイドとよばれる大きなできものができる。
- 細菌感染の恐れがある。

NO!!

ありのままで自然体がいちばんすてきです！

今、話題の脱法ドラッグとは…

脱法ドラッグは、麻薬や覚せい剤の化学構造を少しだけ変えた化学物質が含まれている。麻薬や覚せい剤より危険な成分が含まれていることもある。

法をくぐりぬけるために、「お香」「バスソルト」「アロマ」「ハーブ」として売られている。雑貨ショップやセレクトショップを装ったり、ネット通販で売られていたりする。だまされないで！

- 大変危険で違法なドラッグ！！死んでしまうこともある！
- 一度の使用が人生を台無しにする！





<p>胃腸機能の低下</p> <p>暑い後</p>	<p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒</p> <p>オキエ</p>	<p>予防の基本は</p> <p>なんといっても</p> <p>手洗い</p> <p>食べ物の消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>冷房病...</p> <p>だるい 疲れる 腰痛い</p>	<p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 外気との温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接体に当てない ③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用 	<p>寝冷え...</p>	<p>クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意</p> <p>おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症...</p> <p>フラフラ</p>	<p>炎天下・長時間の運動は要注意</p> <p>ぐくぐく</p> <p>こまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け...</p>	<p>長時間の外出には 長袖・帽子・日傘など 紫外線から身を守ろう</p> <p>UV CUT!</p>
<p>結膜炎...</p> <p>充血 痛み 流涙</p>	<p>ゴーグルの後は 目の洗浄も忘れずに</p>	<p>水の事故...</p> <p>水たまり</p>	<p>危険な場所へは 近づかない!!</p> <p>危険禁止</p>

1学期の旭中保健室

内科	278人
外科	181人
合計	459人

多かった病気 ①気分不良 ②頭痛 ③腹痛
多かったけが ①打撲 ②すり傷 ③捻挫

一学期を無事に終えることができました。体調が悪くなってしまったり、悩むことがあったり…、いろいろなことがありましたね。

中学生のうちで自分自身で健康管理ができるようになってほしいと思います。睡眠、食事などもそうです。体調があまりよくないときは、体をしっかり休めてください。悩んでいるときも自分の心の声に耳を傾けてください。

この夏休みに心も体もリフレッシュして、二学期を迎えてくださいね♪



夏休みは普段より時間があります。二学期元気に過ごせるように、病院を受診してください。受診したら、病院で記入してもらった用紙を学校に提出してください。

病気・異常のある人は、治療・検査を忘れずに…。

気持ちよく☆ 新学期を☆ 迎えよう。☆