

ほけんだより

2024年5月20日
町田市立町田第一中学校
保健室

今年度から「体育大会」から「体育祭」と名前が変わりました。運動が好きな人も苦手な人も楽しめる、という意味を込めて「大会」から「祭」となったようです。運動が好きな人も嫌いな人もケガや体調不良なく楽しむために、まず練習時から健康管理に努めましょう。水分は多めに準備し、意識してこまめな水分補給を心掛けてください。スポーツドリンクやお水・お茶などいくつか種類を準備することをお勧めします。



★内科検診・・・内科校医 伊原先生による検診

@日時 ・5/24(金) 14:00～ 1年1～4組
・5/27(月) 14:00～ 1年5～7組

@目的 ・聴診器を胸や背中にあて、心臓や肺の音の異常の有無をみます。
・胸骨や背骨、四肢に異常がないかをみます。
・貧血の疑いの有無、皮ふの状態、栄養状態をみます。
・問診票により、結核の疑いの有無をみます。

@検診時の注意事項

- ① 体育着登校(中に半袖・短パンも着ておくこと)。
- ② 長い髪の方は、首筋が見える様に結ぶこと。
- ③ 体育着の下は肌着1枚程度とする。(検診しやすいように)。

下着を着用したまま、聴診器を入れやすいように、前面は体育着を胸元辺りまでめくりまわす。背面は背骨の状態を確認するため、体育着・下着をめくりまわす。前面・背面共に介助の方が体育着をめくりまわす。ただし正確な検査・診察を行うため、必要に応じて、医師が下着をめくって視触診する場合や、下着の下から聴診器を入れる場合があります。個別の対応が必要な場合は、事前に保健室までご相談ください。

- ④ 校医さんや検診介助の方の指示に従い検診を受けること。

*マスクを着用して、検診を行う場合があります。

*着衣のままの検診は、検査・診察の精度が低下する場合がありますので、この点についてご理解ください。

★耳鼻科検診・・・耳鼻科校医 竹内先生による検診

@日時 ・5/23(木) 9:00～ 3年全、2年1～4組、わかば
・5/30(木) 9:00～ 1年全、2年5～7組、前回欠席者

@目的 ・耳、鼻、のどに病気や異常がないかを調べます。

@注意事項 ①事前に教室でアンケート調査を実施します。
②前日までに耳そうじをしておく。
③耳ができるようにピンでとめるか、長い髪は結ぶ。

@検診の流れ



★尿検査2次および2次予備日

@提出日 ・5/24(金) 2次対象者・1次未提出者
・5/31(金) 5/24に出せなかった人(1次・2次)

@提出方法 ・8:00～8:50の間に、各自で保健室へ提出する。

@注意事項

- ①提出用の袋に氏名等を必ず記入する。
名前が未記入の場合は検査の対象になりません。
- ②家から入れてきたビニール袋等は外し、提出用の袋で提出する。

***5/31が提出最終回です。提出できなかった場合は、各自で医療機関を受診し、検査を受けることとなります。(費用は自己負担)**



★脊柱側弯症検診・・・整形外科校医 安藤先生による検診

@日時 ・5/29(水) 9:00～ 1年1～3組、わかば1A、2・3年生一部
・7/3(水) 9:00～ 1年4～7組

@詳しくは、別途配布するおたよりをご確認ください。

*わかばB組は、5/29(水)に整形外科検診を行います。裏面に続く

●5月31日は世界禁煙デー●

世界禁煙デーとは、世界保健機関（WHO）が、「タバコのない世界」を目指して各国政府、自治体、団体、個人などに対して喫煙と健康問題の認知を深め、適切な実践を求める日として定めたものです。日本では5月31日から6月6日までを「禁煙期間」としています。令和2年には健康増進法が改正され、多くの人々が利用する施設等は、原則として屋内禁煙となりました。さらに、令和6年度4月から開始している「健康日本21（第三次）」においては、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）の死亡率の減少」や「望まない受動喫煙のない社会の実現」を目標に掲げています。

👉 タバコの害について 👈

タバコには200種類もの有害な化学物質が含まれています。脳卒中や心臓病など、さまざまな生活習慣病を引き起こすほか、肺がんに限らず多くのがんの原因になります。



●どんな害がある？

タバコに含まれている有害な化学物質はおよそ200種類。その代表的なものがニコチン（タバコがやめられなくなる、心臓に負担をかける）、タール（発がん物質が多く含まれている）、一酸化炭素（血液が酸素を運ぶ動きを妨げる、動脈硬化を促進する）です。



●どうしてやめられない？

有害物質「ニコチン」の依存性による害です。ある程度の期間にわたってタバコを吸っていると、血液中のニコチン濃度不足によって『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出ます。また、ニコチン濃度に関係なく、反射的に吸いたくなってしまうようになります。

●周りの人にも影響がある？

タバコの煙には、主流煙（吸い口から出る）・副流煙（火がついている先から出る）・呼出煙（吸った人がはき出す）があります。タバコを吸わない人でも、誰かがそばで吸っていれば自然に煙を吸い込んでしまいます。これを「受動喫煙」といいます。



👉 なぜ、中学生はタバコを吸ってはいけないの？ 👈

日本には、「未成年者喫煙禁止法」が制定されています。もちろんこの法律には理由があります。

1. 成長期にある10代からは、タバコの影響を受けやすい

＊ニコチン依存症の程度が強くなり、喫煙本数が増え、やめられなくなる。
また、活性酸素により肌が劣化し、しわやシミ、たるみの原因となる。

2. 大人になってから吸いはじめる人より病気で死亡する危険性が高くなる

＊肺がんでは、タバコを吸わない人や、大人になってから吸いはじめた人の6倍も死亡率が高くなる。

3. 楽しい学校生活が台無し

＊ニコチンや一酸化炭素の影響で、脳や体内に酸素が行かず、授業・勉強に集中できない。息切れがしたり、運動能力が低下する。

👉 断る勇気を持とう！！ 👈

未成年者がタバコを吸うきっかけとして、「好奇心」「友達に誘そわれたから」という理由が多いようです。あなたなら、こんな時、どう答えますか？



- 一緒に吸おうよ、友達でしょ？
- みんな吸ってるし、一回くらい大丈夫だよ。
- 吸わないなんてダサイよ。



まず、「自分は吸わない！！」と断る勇気を持ちましょう。一度勇気を出して断れば、次からは断りやすくなります。断り方の例を挙げておきます。

- のどが弱いからダメなんだ。
- 今急いでるんだ。
- 肌荒れするからいやだ。
- 疲れやすくなると部活に支障が出るから嫌だ。

など



あなたならなんと断りますか？自分なりの断り方を身につけましょう。