

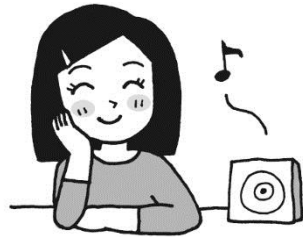
新年度だより5月

埼玉平成中学・高等学校 保健室 H29.5.13 (土)

新年度がスタートして早くも1ヶ月が経ちました。新しい学年・クラスには慣れてきましたか？連休は少しゆっくり過ごせましたか？新学期の慌ただしさや慣れない環境での緊張感から体・心の疲れがたまっている人もいます。保健室にも、「疲れた～」と話す生徒や体調不良・怪我の生徒が増えてきました。

体と心はつながっています。だるさ、頭痛、腹痛といった身体症状がストレスなど精神的な原因から、また、気持ちの落ち込み、やる気が出ないといった精神症状が疲労や睡眠不足など身体的な原因から起きることは、けっして珍しくありません。

定期的に食事や休養をとって『体をケアする』、そして友達とのおしゃべりや趣味など、落ち着くことや楽しむことで『心をリフレッシュする』。この2つを生活の中でうまく取り入れながら過ごしてほしいと思います。



身体測定の結果より



	学年	身長 (cm)		体重 (kg)			学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
		本校	全国	本校	全国			本校	全国	本校	全国
男子	中1	152.7	152.7	41.1	44.0	女子	中1	156.7	151.9	※人数が少ないため省略	43.7
	2	160.0	159.9	51.3	48.8		2	154.3	154.8	47.2	
	3	164.5	165.2	54.7	53.9		3	156.7	156.5	50.0	
	高1	164.9	168.3	57.6	58.7		高1	158.1	157.1	51.7	
	2	168.8	169.9	66.6	60.5		2	159.9	157.5	52.6	
	3	171.7	170.7	65.4	62.5		3	158.3	157.8	52.9	

昨年よりどれだけ大きくなりましたか？
平均値はあくまでも目安です。個性を大切に、自分のペースでバランスよく成長してください♡

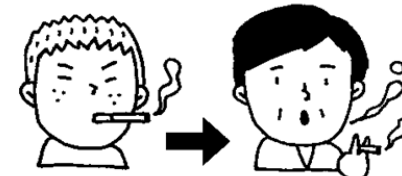
5月31日「世界禁煙デー」
たばこは百害あって一利なし

吸わない その行動を支える知識 たばこのクイズ

- ① 直接吸いこむ主流煙と、先から出る副流煙。有害物質はどちらに多い？
A.主流煙
B.副流煙
C.どちらも同じくらい
- ② たばこに含まれている有害物質の種類はどのくらいある？
A.50種類
B.100種類
C.200種類
- ③ 「たばこを吸うと簡単にやせる」というウワサがあるけど？
A.逆に太る
B.変わらない
C.体への害でやせる

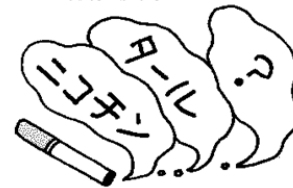


- ④ 未成年者が喫煙したとき、法律で処罰される(可能性がある)のは？
A.本人のみ
B.本人と親
C.親、たばこを販売した者
- ⑤ 子どもの頃から吸う人と、大人になってから吸う人。病気になりやすいのは？
A.子どもの頃から
B.大人になってから
C.どちらも変わらない
- ⑥ 「加熱式たばこ」は、紙巻きたばこと比べて健康への影響は？
A.少ない
B.変わらない
C.まだよくわかっていない



加熱式たばこって？
たばこの葉を電気で温め加熱し、蒸気を発生させるたばこ。臭いや煙が出ない。2015年に発売し、使用者が増えている。

- ⑦ たばこの三大有害物質といえば、ニコチン、タール、あとひとつは？
A.窒素
B.一酸化炭素
C.二酸化炭素
- ⑧ たばこは「ゲートウェイ(入り口)ドラッグ」。何への入り口？
A.警察署
B.さらに強い薬物
C.生活習慣病



[答え] ①…B、②…C、③…C、④…C、⑤…A、⑥…C、⑦…B、⑧…B