

5月 ほけんだより

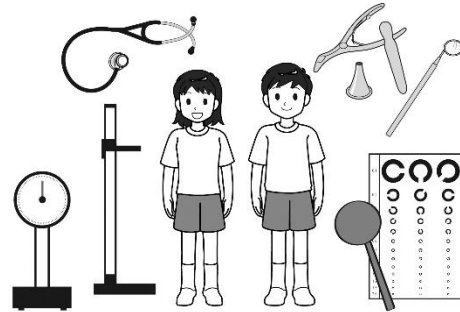
埼玉平成中学・高等学校 保健室 H30.5.8

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。

心と体はつながっています。体だけでなく心が疲れていても体調不良につながります。
 規則正しい生活を心がけ、体を休めるようにしましょう。また、心を休める方法を見つけましょう。
 例えば、友達と話をする、買い物に行く、映画を見る、運動する、好きなことをするなど心のリラックスもしていきましょう。

去年と比べて成長しましたか？
 成長は個人差があるので、あまり人と比べず自分らしく成長していきましょう。

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	151.5	152.8	44.5	44.0	女子	中1	149.8	151.8	人数が少ないため省略	43.6
	2	158.5	160.0	45.3	49.0		2	160.1	154.9		47.2
	3	163.9	165.3	50.3	53.9		3	154.9	156.5		50.0
	高1	165.5	168.2	57.4	58.9		高1	157.1	156.7		51.6
	2	166.6	169.9	61.1	60.6		2	157.6	158.5		52.6
	3	169.1	170.6	67.4	62.6		3	157.8	160.1		53.0



5月31日は 世界禁煙デー

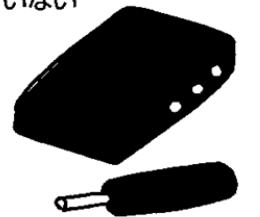
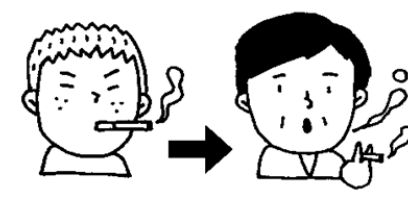
吸わない その行動を支える知識 たばこのクイズ



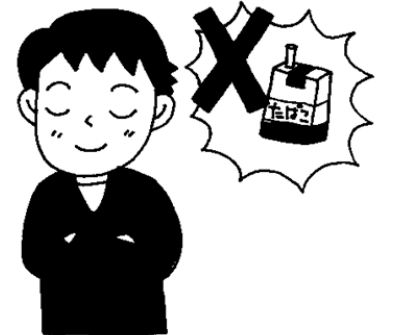
- ① 直接吸いこむ主流煙と、先から出る副流煙。有害物質はどちらに多い？
 A.主流煙
 B.副流煙
 C.どちらも同じくらい
- ② たばこに含まれている有害物質の種類はどのくらいある？
 A.50種類
 B.100種類
 C.200種類
- ③ 「たばこを吸うと簡単にやせる」というウワサがあるけど？
 A.逆に太る
 B.変わらない
 C.体への害でやせる



- 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



- 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