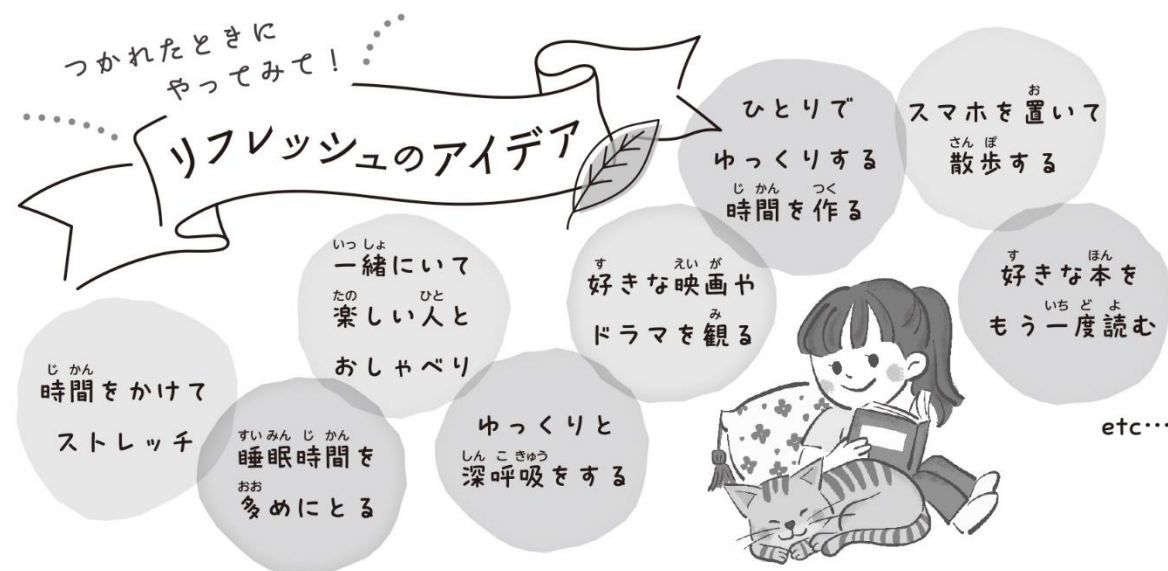


ほけんだより 5月

令和7年 5月
春木中学校 保健室
NO.2

新しい学年、クラスが始まり早くも一か月が経ちました。“五月病”という言葉もあるように、新しい環境に慣れるために、知らず知らずのうちに体や心にストレスがかかり、体のだるさや疲れやすさ、意欲がわからないなどの心身の症状が出ることもある時期です。十分な睡眠、休息をとることを心掛け、自分に合ったストレス発散方法を見つけましょう。また、悩み事がある人は、友人や先生、家族に相談してみるといいでしょう。



5月31日は世界禁煙デー 知ってる？ タバコにまつわる話

喫煙の健康被害は国際的にも問題視されており、禁煙を推進するためにWHOが定めたのが「世界禁煙デー」。様々な啓発活動が行われています。

喫煙リスクはがんだけじゃない！
喫煙でリスクが上がる病気は肺がんが特に有名ですが、他にも、脳卒中、心疾患、糖尿病などの危険因子にもなると言われています。

禁煙が採用条件の企業がある！
本人の健康管理の問題のほか、一緒に働く人への受動喫煙防止の意味でも、禁煙を採用の条件にしている企業があります。従業員の健康を守る上で、それだけ喫煙の影響が重く見られているということですね。

健康診断 続きます 5月の予定

日時	健診名	対象	場所
5月8日(木) 13:30~	内科健診②	3年生全員	相談室
5月13日(火) 13:30~	内科健診③	2年生全員	相談室
5月15日(木) ~9:30	尿検査二次	対象者+ 一次未提出者	朝 HR で各教室にて回収
5月27日(火) 9:00~	歯科健診①	3年生全員	保健室
5月30日(金) 13:30~	眼科健診①	1年生1,2組+ 2年生抽出者	保健室
6月3日(火) 9:00~	歯科健診②	2年生全員	保健室
6月5日(木) ~9:30	尿検査予備日	対象者+二次未提出者	朝 HR で回収
6月6日(金) ~9:30	胸部X線撮影	対象者のみ	ピロティ付近
6月6日(金) 13:30~	眼科健診②	1年生3,4組+ 3年生抽出者	保健室
6月9日(月) 11:30~	心臓二次健診	対象者のみ	大宮小学校へ受けにいきます
6月18日(水) 9:00~	歯科健診③	1年生全員	保健室
6月19日(木) 13:30~	耳鼻科健診	1年生全員+ 2,3年生抽出者	保健室
6月30日(月) 9:30~	心臓二次健診予備日	対象者のみ	保健センター

健診にむけてのお願い

- 内科健診の日は「体操服」が必要です。
- 眼科健診には、普段かけている眼鏡を持って健診に来てください。
- 尿検査予備日が、学校での尿検査の最終日です。提出忘れのないようにしてください。
- 歯科健診の日は、歯を磨いてから登校しましょう。
- 耳鼻科健診の日は、前日に耳掃除をしておきましょう。

