

ほけんだよい

今年度
スローガン

カ

平成28年5月26日 光が丘第一中学校

運動会の練習が始まりました！！

6月4日（土曜日）の運動会に向けての練習が始まっています。気温も高く暑い中みんな授業の中での練習をはじめ、朝練習や放課後練習も頑張っていますね！！

1年生は初めての経験で、疲れもたまっているかもしれないですね。練習期間中は、特に規則正しい生活を心がけ、万全の体調で練習と本番に参加できるように、各自で体調管理をおこなってください。

こんなことに注意しよう。

① 自分のからだは自分で守ろう。

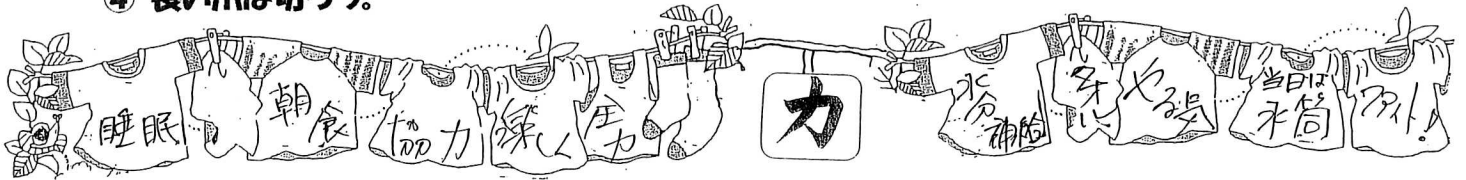
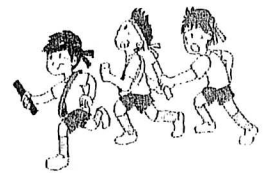
・調子が悪いときは先生や周りの人に言う。

② 規則正しい生活をしよう

・早寝・早起きをする。朝ごはんをしっかり食べる。睡眠をしっかりとする。

③ 水分はこまめにとろう。（のどがかわく前や運動の前後）

④ 長い爪は切ろう。



保護者の皆様へ

定期健康診断が終わりました。治療や受診の必要があるお子さんには、順次「お知らせ」をお渡ししています。治療等の指示がある場合は、早めの受診をお願いします。また、受診されましたら、「受診報告書」の提出をお願いいたします。

< 歯科検診結果 >

受診が必要な人	・・・	143人
現在受診済み	・・・	32人
受診率	・・・	22%

< 視力検査結果 >

C・Dの人	・・・	107人
現在受診済み	・・・	28人
受診率	・・・	26%

2・3年生の保護者の皆様へ

色覚検査実施のお知らせ

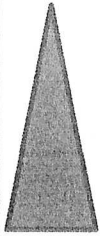
・6月13日（月曜日）2年生（希望者）
・6月14日（火曜日）3年生（希望者）
検査結果につきましては、所見あり・無しに関わらず、検査を受けた全員に封書にてお知らせいたします。



うらもあります

熱中症に気をつけよう

熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かないことにより体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気やだるさなどの症状が現れ、重症になると意識障害などがおこる症状のことです。

分類	症状	重症度
1 度	めまい、失神、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗	
2 度	頭痛、気分の不快、おう吐、だるさ、力が入らない	
3 度	意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温	

熱中症対応の手順は「FIRE」で。

Fluid (水分の摂取)・・・熱中症予防には水分補給(長時間の運動では塩分を含んだもの)が必要。

Ice (体の冷却、涼しい場所へ)・・・太い血管が通っている首回りなどを冷やします。

Rest (運動の休止)

Emergency (緊急事態の認識、119 番通報)

「入り口」としても要警戒!!たばこ

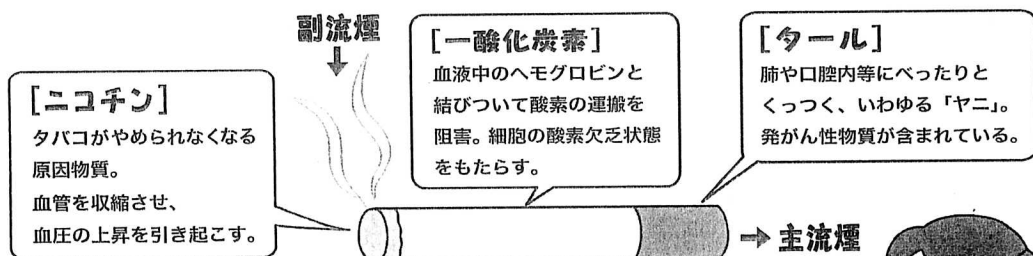
5月31日は『世界禁煙デー』。ご存じのように、日本では未成年者の喫煙は法律で禁じられています。また、たばこに含まれる有害物質は成長・発達に多くの悪影響を及ぼすだけでなく、将来にわたり健康を阻害する可能性があります。手を出してほしくない理由はこれだけでも充分ですが、さらに、たばこは「ゲートウェイ (入り口) ドラッグ」という一面ももっています。



→たばこは比較的、手に入りやすい薬物です。友だちにすすめられたり、興味本位だったり、薬物に手を出してしまうきっかけはさまざまですが、多くの場合、まず、身近なたばこやアルコールを1回試し、2回、3回、そしてものたりなくなって、もっと強い作用がある薬物へ・・・という課程をたどるといわれています。

☆その入り口をくぐるのか、引き返すのか。自分の将来のために、自分でよい選択をしてほしいと思います。

たばこの三大有害物質



これらの有害物質は、主流煙 (口から吸い込む煙) よりも副流煙 (点火部から立ちのぼる煙) に多く含まれています。ニコチンで2.8倍、タールで3.4倍、一酸化炭素で4.7倍といわれています。

