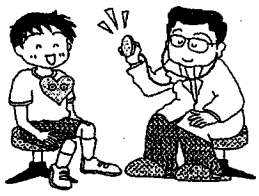
ほけんだより

平成２９年５月２日
光一中・保健室

新年度、早くも１ヶ月が過ぎようとしています。多くの行事、部活動のスタート、慣れない環境での緊張感・・・楽しく過ごせている人、なかなか慣れず苦労している人･･･この１ヶ月間の感じ方は様々でしょう。自分のペースで少しずつ、新しい環境でのリズムを見つけていきましょう！！
明日からゴールデンウイーク！部活動の練習や大会で忙しい人も多いと思いますが、自分なりのリフレッシュできる方法や時間を見つけてくださいね。

○○○

5月 健康診断カレンダー



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 開校記念日	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7	8	9 尿1次予備日 必ず提出！	10	11	12 内科検診 1年生	13
14	15 内科検診 2年生	16 内科検診 3年生	17	18 耳鼻科検診 前日は、耳掃除をする！	19 尿2次検査	20
21	22 運動会練習開始。朝食を必ず食べる！	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

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？

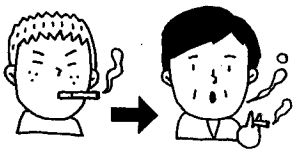
A.逆に太る
B.変わらない
C.体への害でやせる

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

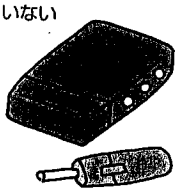
⑤ 子どもの頃から吸う人と、大人になってから吸う人。病気になりやすいのは？

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



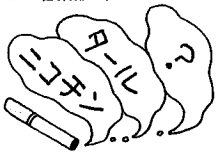
⑥ 「加熱式たばこ」は、紙巻きたばこと比べて健康への影響は？

A.少ない
B.変わらない
C.まだよくわかっていない



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「ゲートウエイ（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