



新しい学年が始まって約1ヶ月が経ちました。そろそろ疲れが溜まってきて、しんどいな…という人もいますね。上手に心と体に休養をあげて、5月も元気に過ごしましょう。また、気温が上がってくるので熱中症にも注意！！

* 保護者の方へ *

治療勧告書をお渡ししています

健康診断で、再検査や治療が必要と診断されたら、治療勧告書をお渡ししています。疾患によっては、時間が経つと症状が悪化してしまうものもありますので、なるべく早くに専門医での受診をお勧めします。



早めの受診をお勧めします



学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。所見ありのお知らせを受け取った人は、速やかに受診しましょう。

<お知らせ>

今市中学校ホームページに「運動器検診2次検診協力医療機関リスト」「脳脊髄液減少症ってどんな病気？」等を5月中に掲載しますので、ご覧ください。

また、出席停止感染症の「治癒証明書」も5月中に掲載する予定です。必要がありましたら、そちらから印刷してご使用ください。

5月31日は
世界禁煙デー

未成年は どうして たばこを吸っちゃいけないの？

たばこをやめられなくなりやすい

若いうちからたばこを吸い始めると、重度の「ニコチン依存症」になりやすく、禁煙が難しくなります。

たばこを吸ってニコチンで
きもちよくなる



ニコチン依存症って？

ニコチンとは…たばこの煙に含まれ、たばこをやめたくてもやめられない「依存症」になる原因。

ニコチンが足りなくなって、イライラしたり集中力が落ちたりする（禁断症状）



病気や死亡の確率が高くなる

たとえば肺がんの死亡率は、未成年で喫煙を始めた人のほうが、成人してからたばこを吸っている人よりも高いです。非喫煙者と比べると、およそ5.5倍。

からだが酸欠状態に…

酸素がからだや脳にいきわたらなくなり、成長に影響が出たり、スポーツや勉強で力を発揮できなくなったりします。

法律で禁止されている

「未成年者喫煙禁止法」で禁止されているのは知っていますね。周りの大人…たばこを売った人や、自分のお父さん・お母さんなどが罰されることがあります。



「1本吸ってみなよ」と言われたら、思い出して。本当に、吸いたいですか？

♪楽しい修学旅行・遠足にするために♪

今月末は修学旅行や遠足が待っていますね。楽しく有意義なものにするために、体調をしっかり整えておきましょう！旅先で具合が悪くなりやすい人は、もし体調を崩したら…とシミュレーションして、薬などを準備しましょう。下記の表にもありますが、例えば、乗り物酔いしやすい人は、酔い止めや袋を準備する、頭痛くなりやすい人は痛み止め、お腹が痛くなりやすい人は胃腸薬やホッカイロ…。家の人と相談して、準備してくださいね。飲み方、使い方（タイミングや量）も確認して下さい。

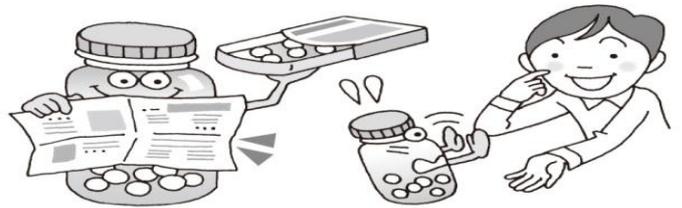
必要な「薬」などは忘れずに！

環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使っている薬がある人は、念のために持っていきましょう。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋（紙袋の中にビニール袋を重ねたもの）
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利

⚠ 薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう
何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。

⚠ 薬は絶対、人にあげない！もらわない！
体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こしたりします。



前日はたっぷり寝る

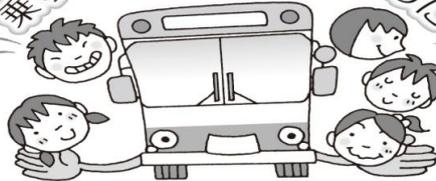
満腹や空腹をさける

朝ごはんは、脂っこいものは食べない

酔い止め薬を飲んでおく

バスは前のほうに座る

乗り物酔いをする人のために



「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」
という人もいます。
こんな対策で、不安を吹き飛ばそう！

時々遠くの景色を眺める

体を締めつけない服装で

読書や細かい作業をしない

友だちと話してリラックス

吐きなくなったら、
吐けばいい。と気楽になる



今日から**体調**を整えておきましょう



出発まで



睡眠をしっかりとうろう

早ね、早おきの習慣を



食事をきちんととうろう

特に朝ごはんはしっかり食べよう。
暴飲暴食でお腹をこわさないように



排便のリズムを整えよう

毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。
便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります



病気に気をつけよう

むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなる場合があります。治療しておきましょう。
体調面で気になることがある人は、早めに病院に行っておきましょう

前日



① 夕食は消化の良いものを
腹八分目。暴飲暴食はダメ

② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。
とにかくベッドに入って暗くしよう

③ 手足の爪は切りましたか？

④ 持参する薬は、入れましたか？

当日の朝にチェックしよう

よく眠りましたか

朝ごはんはしっかり食べましたか

スッキリ目覚めましたか

トイレをすませましたか

スッキリ目覚めましたか

体調に不安なところはないですか

