

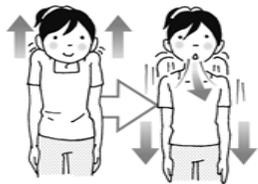
ほけんがより 5月

行田市立長野中学校 保健室 2013. 4. 30

新学期が始まって1ヶ月、新しいクラスにも慣れてきた頃でしょうか。新しい出会いは新鮮でワクワクする反面、けっこう疲れるものでもあります。そんな時こそケガや病気に注意して過ごしましょう。

手軽にできるストレッチをしてみよう!

- ①肩を上げる。②少し止める。
- ③息を吐きながら力を抜いて、ストンと肩を落とす。



- 首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす。



- 両手を組んで上に伸ばしながら、胸を張る。



- ①両手を組んで前へ伸ばす。
- ②おへそをのぞきこむようにして、背中を丸める。



- ①腰を伸ばす。
- ②からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ。



ストレッチのポイント

- ・急にはなく、ゆっくり伸ばす
- ・呼吸は自然に行なう。
- ・10~30秒伸ばし続ける。
- ・痛くなるところまで伸ばさない。



5月の保健行事

- 1日(水) 歯科健診(さくら・のぞみ・1年・2年1, 2, 3組)
- 14日(火) 尿検査
- 15日(水) (対象者のみ)
- 23日(木) 歯科健診(2年4, 5組・3年)
- 27日(月) 内科検診(さくら・のぞみ・2年4, 5組・3年)
- 29日(水) 耳鼻科検診(さくら・のぞみ2年・2年1, 2, 3組)



5月の保健目標

健康な体を
作ろう!

5月31日は世界禁煙デー

たばこの煙の中には...

- 化学物質が**4,000**種類以上
- そのうち有害物質は**200**種類以上
- 発がん性物質は**60**種類



ニコチン

体内の血管を細くして、心臓に負担をかける。依存症の原因になる。

タール

様々な有害物質が混じり合ったものの総称。発がん性物質は数十種類。低タールでも発がん性の危険はほぼ変わらない。

一酸化炭素

赤血球に結びつき、酸素の運搬能力を低下させ、息切れを起こしたりする。

微細粒子

刺激によってせきやたんを引き起こす。

たばこがからだに与える影響の例



思考力・集中力が落ちる



身長伸びが悪くなる

運動能力が落ちる



せっかく、からだか成長する大事なとき...

美容への影響

たばこを吸うと、血管が収縮して血行が悪くなり、肌荒れやしわになります。実際より老けて見えるため、こうした顔を医学用語で「スモーカーズフェイス(喫煙者顔貌)」と言います。



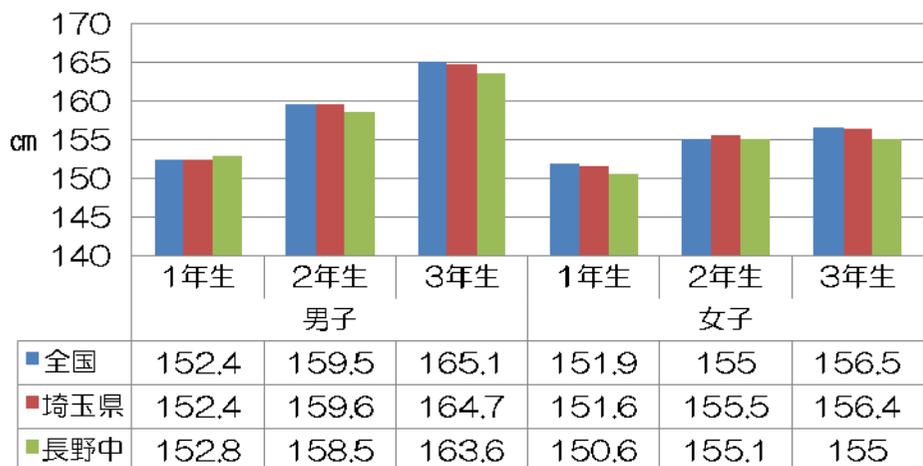
たばこ1本につきレモン1/2個分のビタミンCが破壊されるため、皮膚のつやがなくなり、くすんだ顔色になります。

25年度 発育測定 結果

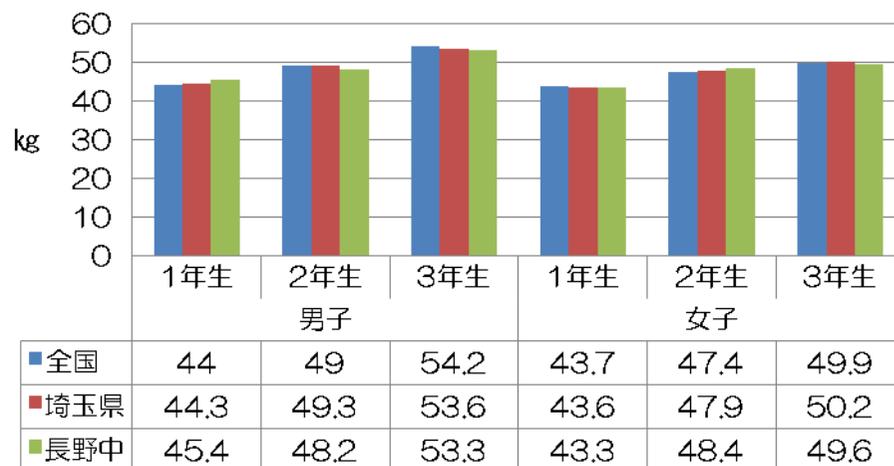
成長には個人差があります。

今は平均以下でも、これから伸びる人もたくさんいますよ！

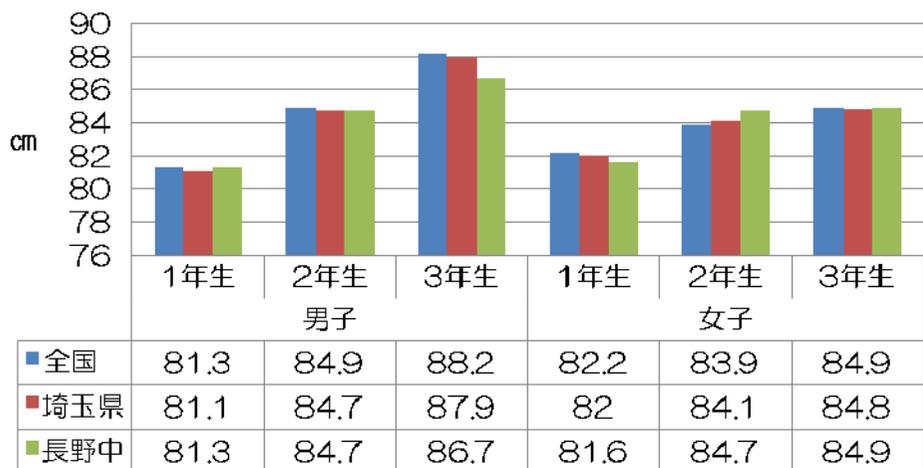
身長



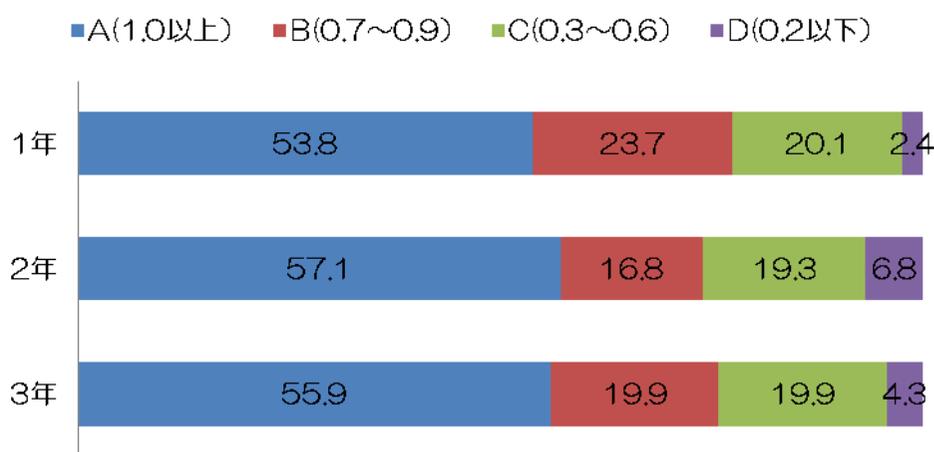
体重



座高



視力



治療が必要な人には、お知らせの用紙を渡しています。必ず家の人に見せて、早めに受診しましょう。

そして、治療が終わったら、用紙を学校まで戻してください。保健統計の参考にしています。