

# 5月のほけんだより

愛知県立内海高等学校

令和4年 5月号

GWが終わりましたね。みなさんはどのように過ごしましたか？お休みが続くと生活習慣が乱れることがあります。夜遅くまで起きていて寝不足で学校に来ていませんか？もうすぐテストもあります。効率よく勉強ができるように今のうちから生活習慣を整えていきましょう。

## 健康診断の日程

- 5/11 (水) 尿検査
- 5/25 (水) 内科検診 (2年生、3-1)
- 5/27 (金) 内科検診 (1年生、3-2、3-3)
- 5/31 (火) 歯科検診 (1-2A、1-2B、3年生)  
※残りのクラスは6月に行います。

※尿検査は出し忘れると自分で病院に提出しなければいけなくなるので必ず出すように！  
もし事情があり、この日に出せない人がいたら予備日があるので保健室まで聞きに来てくださいね。

5月31日

世界禁煙デー



5/31~6/6は世界禁煙デー

受動喫煙という言葉を知っていますか？

みなさんの近くにいる人が吸っているたばこの煙（副流煙）を吸ってしまうことでたばこを吸っていなくても喫煙している状況のことです。自分は吸っていないから大丈夫ではなく、周囲の人で吸っている人がいたら健康のために禁煙するよう声をかけてみてください。

すべてタバコで失うものです

タバコを吸うことで失うものはなんでしょうか？どれもみなさんにとって大切なものばかりです。

### 運動能力

タバコの中の一酸化炭素は全身に酸素を行き渡らせる力を低下させます。酸欠状態では息が切れやすく、部活でも力を発揮できません。



### 集中力・考える力

体で一番酸素を使う場所は脳。酸素不足だとうまく働かず、成績にも悪い影響が！

### 肌のツヤ

肌の老化を防いでハリを保ってくれるビタミンC。タバコを1本吸うと、なんとレモン半個分も失われてしまいます。

### 白くて健康な歯

タバコに含まれるタールで白い歯も茶色に。そのうえ汚れも付きやすくなり、歯周病のリスクも高まります。

はじめは「1本だけ」でも後悔することになるかも…

