



健康診断が続いています

学校では結果を全員にお知らせしていますが、病気の「疑い」のある人には病院での受診をお勧めしています。病院では「心配ない」と診断されることもありますが、病気の早期発見・早期治療のため、できるだけ早く病院に行き、受診後は結果を学校までお知らせください。また、すでに治療中・検査済みの病気でも、定期受診の目安としていただければと思います。

【5月の健康診断予定】

9日(火) 検尿二次 10日(水) 歯科検診(2年)



5月31日は世界禁煙デー

たばこが「がん」の原因になる理由

60種類以上の発がん性物質が含まれるたばこの煙。関係するがんは、

口腔・鼻咽頭・副鼻腔・喉頭・肺・食道・胃・膵臓・大腸・肝臓・腎臓・尿管・膀胱・子宮頸部・卵巣・骨髄性白血病 など

まさに全身です。

でも煙はどうやって全身を回るの？



- 吸い込んだ煙の通り道 (口・のど・肺)
- 唾液などに溶けて通る道 (食道・胃などの消化管)
- 血液の中に取り込まれて、排出されるまでの道 (血液・肝臓・腎臓などの尿路)

なるほど、納得。
たばこの煙と害はからだを回る！



熱中症に注意！

「まだ早い」と思っていたら…意外と多い？

熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え？夏の病気でしょ？」

実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの激しい運動も危険。

<ここがポイント>

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメートに気を配ってあげてくださいね。

