



ほけんだより



2022/5/30/月 知念中 保健室 発行

* 今月の保健目標 *

- ・生活リズムを整えよう
- ・熱中症を予防しよう

中間テストも終わって、一息つけましたか？1年生は、中学校での初めてのテスト、どうだったでしょうか。来週末にはすぐ中体連の夏季大会もあり、忙しい日々が続きますね。勉強に部活、何事もメリハリが大事です。気分転換の時間も、大切にしてくださいね。今月号のほけんだよりから、縦長の形に変更してみました！まだ作成し慣れていないので、読みづらい部分もあるかもしれませんが、知念中のみんなが興味を持って読んでもらえるよう作っていきたいと思いますので、よろしくお願ひします☆

5/31 は世界禁煙デー

みなさんの家族や身近な人に、タバコを吸っている人はいますか？タバコが身近にあると、興味本位で、吸ってみたい、と思うこともあるかもしれません。しかし、タバコには有害物質が多く含まれており、体や心に悪い影響を与えると同時に、やめたくてもやめられなくなってしまいます。

成人の喫煙者(タバコを吸っている人)は、年々減少しており、令和元年には、男性 27.1%、女性 7.6%になったそうです。(厚生労働省 調査より)

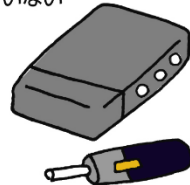
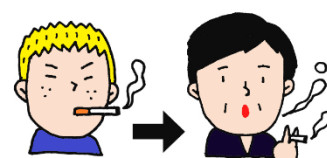
また、令和2年より、屋内(建物の中)でタバコを吸うことが全面禁止になりました。今後も、喫煙者に対する国の規制がどんどん厳しくなっていきます。今からタバコを吸っても、良いことはありません。

タバコに興味を沸かしたとき、あなたならどうしますか？みなさんなら、正しい判断ができると思います！



その行動を支える知識 たばこのクイズ

- 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
- 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
- 「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
- 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
- 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
- 「加熱式たばこ」は、紙巻きたばこに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



- 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
- たばこは「ゲートウェイ(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



【答え】①…B、②…C、③…C、④…C、⑤…A、⑥…C、⑦…B、⑧…B

食中毒注意報発令中!

冷たいものは冷たいうちに、温かいものは温かいうちに

冷 Cold!? 温 Hot!?

18°C!? 寒 40°C!? 暑

冷やしすぎ NG 我慢しすぎ NG

快 適

コロナ感染拡大警報発令中!

6/9まで ※延長する場合あり

沖縄県では、新型コロナウイルス感染症の新規感染者は減少傾向にありますが、まだまだ油断はできません。みなさんが取り組むことができる感染対策を、沖縄県のホームページより抜粋しました。一人ひとりの行動が、感染拡大を防ぎ、誰かの命を救うことにつながります。ご協力をよろしくお願いいたします！

- 登校前には、健康観察、検温をしっかり行う
- 自宅以外の屋内ではマスクを着用する
- 風通しの悪いところでは長時間の会話を避ける
- 友達と家では集まらない
- 部活では、部室等で密にならないよう着替える場所や集まる場所を工夫する
- 学校や部活・塾が終わったら、まっすぐ帰宅する



※感染に不安がある方は、6月以降も延長が決まった沖縄県の無料PCR検査の受検を検討してください。