

新学期が始まって、約1ヶ月。入学や進級で新しい出会いがあったり、環境も大きく変わったりして、楽しいけれど、緊張するという人も多いでしょう。

また、登校にかかる時間や経路が変わったりして、生活のリズムが大きく変わった人もいます。こんなときには、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。睡眠時間や食事の内容など、体調管理にいつも以上に気を配りましょう。

元気のもと



疲れたなあ…と思ったら

● 体の疲れに ●



● 心の疲れに ●



世界禁煙デー

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定めた「世界禁煙デー」。タバコの影響で死亡する人は、世界中で年間600万人以上とされ、どの国でも大きな健康問題となっています。日本でタバコを吸う人の割合（喫煙率）は男性32.2%、女性10.5%。男性は19年連続で低下していますが、女性はほぼ横ばいの状態が続いています。



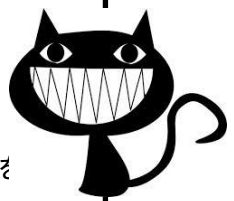
※データ：「Tobacco Fact Sheet」WHO
「平成25年全国たばこ喫煙者率調査」
日本たばこ産業株式会社

●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
成長が妨げられる 運動能力が落ちる

※未成年者の喫煙は「未成年者喫煙禁止法」という法律で厳しく禁止されています。

- 禁煙週間のテーマ 「オールジャパンで、たばこの煙のない社会を」
- WHO世界禁煙デーのテーマ 「Raise taxes on tobacco」 （たばこ税の引き上げを）



保健室からのお知らせ

健康診断の日程

5月	12日 (火)	} 尿検査2次
	13日 (水)	
6月	9日 (火)	眼科検診
	10日 (水)	耳鼻科検診
	11日 (木)	内科検診
	12日 (金)	歯科検診

カウンセリングについて

生徒・保護者の方どなたで利用することができます。ご希望の方は、担任もしくは養護（保健室）中村までお知らせください。