



早いものでもうゴールデンウィークも終わりましたね。

4月から頑張りが続けた心と体はヘトヘトだったと思いますが、しっかりリフレッシュは出来たでしょうか？連休中は、不規則な生活にならなかったでしょうか？

もしも、不規則な生活になってしまった人も朝起きたら朝日を浴びるなど体内時計をリセットして生活リズムを整えましょう♪また気持ちを切りかえて5月も元気いっぱいがんばりましょう！！

暦は「夏」…そろそろ気をつけましょう！！

- * **衣服の調節**…天候によって気温が上下しやすく、朝晩と日中の気温差が大きくなる時期です。調節のしやすい服装にしましょう。
着替えの準備も忘れずに。
- * **水分補給**…晴れた日の日中は夏の様な暑さになることがあります。子どもたちは大人よりもたくさん汗をかきますので、少しずつこまめな水分補給を心掛けましょう。
- * **紫外線**…紫外線の量は5月ころから急増し、お昼前後の時間帯が最も強くなります。外遊びの時は帽子をかぶるようにしましょう。

新学期疲れにならないために。。。意識して心と体をリフレッシュさせて

<p>1日に数分でも好きなことをする</p> <p>ストレス解消！</p> 	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる</p> <p>かど背にはふく福来たる</p> <p>ほほほほ</p> 	<p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかる</p> 	<p>生活のリズム♪をみださない</p> <p>朝食か</p> <p>ポイント！</p> 
---	---	---	--

からだの食育 ～旬のたけのこ！から灰汁（あく）の不思議～

たけのこや野菜には、昆虫や外敵より自身を守る為にタンニンなどの強いアクを持っています。灰汁は野菜を外敵から守る役割をしてくれています。ほうれん草やゴボウにも灰汁が含まれていて、独特の風味を生んでいます。これも灰汁の働きです。しかし灰汁は、調理中に溶けだして料理の味や色を変えたりするほか、消化吸収をそこねる場合もあります。特に、たけのこは灰汁抜きが必要な食材です。米のとぎ汁や米ぬかなどで灰汁抜きをして旬の味を味わいながら、灰汁の働きを知って食べると、さらにおいしく楽しく食べることができるかも…(^_^)/



今月の保健目標

①疾病予防と早期発見に努めよう。

5月・6月と内科検診に続いて歯科検診・耳鼻科検診等があります。そしてその結果は、6月末には皆さんの手元に届きます。それを確認して、受診が必要な人はしっかり診察を受けて、必要な治療を行い、学校の方へも連絡してください。

5月31日は世界禁煙デー

×× タバコの恐ろしさ ××

その1 一度吸ったらやめられない…

監修/無煙世代を育てる会代表 平岡病院院長 平岡敬文 先生



タバコは体に悪いもの——それは誰でも知っています。しかし、「一度だけなら大丈夫」「本数が少なければ平気」などと思っていませんか？

タバコは麻薬と同じ「薬物」です。一度吸ったらやめることは非常に困難です。

あなたは一生この薬物を吸い続けますか？

●タバコは長期的に体をむしばむ

シンナーや覚せい剤などの違法薬物と、タバコのニコチンには、同じような毒性がふくまれています。違法薬物は使い始めてから短期間で脳や体を破壊しますが、タバコはゆっくりと時間をかけて、体をむしばんでいきます。

●「試しに1本」が、ニコチン中毒のはじまり

最近のたばこは1本目からでも吸いやすく作られています。最初は少しむせても、試しに吸っているうちにすぐに慣れて、あっという間にニコチン中毒になってしまいます。

●吸わずにはいられないから吸う

タバコを吸う人のほとんどが、おいしいから吸っているわけではありません。ニコチン中毒になり、禁断症状に追いつたてられて、吸い続けているのです。



友だちや先輩に誘われても、断る勇気を持ちましょう！

保健室からお知らせ

5月11日(水)：検尿検査3次：提出が必要な生徒（1限目終わりまでには必ず提出すること）

①今まで一度も提出していない生徒

②2次検査で提出するように連絡が来ているが提出していない生徒

③前回の検査で2次検査が必要だと連絡が来ている生徒

5月12日(木)：胸部レントゲン検査（1年生のみ）

5月16日(月) 歯科検診（全学年）歯みがきを昼食後にしてから検診を受けます。

カウンセリングからお知らせ

カウンセリング日程表		
5月	時間	担当者
10日(火)	9:00~17:45	出下先生
13日(金)	14:00~18:00	勝部先生
17日(火)	9:00~17:45	出下先生
20日(金)	14:00~18:00	勝部先生
26日(木)	9:00~17:45	出下先生



生徒・保護者どなたでもご利用できますので、気軽に担任もしくは、保健室中村に連絡してください。