

保健だより5月号



令和4年5月10日
千里みらい夢学園
吹田市立竹見台中学校

新学期がスタートし約1か月が経ちました。1年生は今までとは大きく環境が変わったと思いますが、学校生活に慣れたでしょうか。ゴールデンウィークが終わったこのころは、心も体も疲れ気味になりやすいときです。しっかり睡眠をとったり、自分にあったストレス解消法を上手に取り入れたりして、心身ともに健康であるために、自分でコントロールしてみましょう。

★今後の健康診断の日程★

検診内容	対象	日程
歯科検診	1年生全員、2-1	6月1日(水)午前
	3年生全員、2-2、2-3	6月15日(水)午前
眼科検診	対象者のみ	5月23日(月)13:30~
耳鼻咽喉科検診	対象者のみ	5月31日(火)13:30~
尿検査	未提出の生徒、二次対象者	5月25日(水)朝提出
		6月10日(金)朝提出
		6月17日(金)朝提出【最終日】
心臓検診(二次)	対象者のみ	6月3日(金)午後



★スクールカウンセラーの坂井先生より★

皆さんこんにちは!スクールカウンセラーの坂井です。毎週木曜日の3限目から来ています。友だちのことや勉強のこと、何か気になることがあればお話しできる先生です。気軽に利用してください。

カウンセラーの先生とお話したい場合は、担任の先生または養護教諭に声をかけてください!!



そうだんりよく たいせつ ちから
「相談力」も大切な「力」です

なや 悩みがあったり、おこ 落ち込んだり、きぶん 気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ じぶん 自分で解決法を
かんが 考えついたり、じぶん 自分なりの方法でモヤモヤをかいしょう 解消できればOK！ でももし、いつまでもくよくよかんが
えたり、おこ 落ち込みから抜け出せないときは、そうだんりよく 相談力をはつき 発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいか
わからないときは



はな ひと だれ
話しかけやすい人は誰ですか？
しんみ き ひと
親身に聞いてくれる人がきつとい
るはず。きりだしにくいときは、
なんでもない話からはじめるといい
かもしれません。

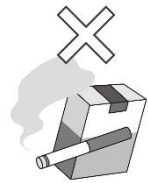
これからいろいろな
経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に
育ててほしい「力」です。保健室
も「相談力」のお手伝いをします！

5月31日は「世界禁煙デー」です！！

がっこうやくざいし ひらやませんせい
学校薬剤師の平山先生にたばこについて聞いてみました！！



Q1 たばこを吸っている人とすれ違ったとき、息を止めていれば吸っていないことになり
ますか？

A1 鼻からも、口からも吸いこむことがなければ吸っていないことになる

Q2 最近よくある電子たばこや加熱式たばこは身体に悪くないですか？

A2 電子たばこ・・・リキッドを加熱して蒸気を発生させるたばこ。

加熱式たばこ・・・たばこの葉を加熱し、気化させて蒸気を発生させるたばこ。



外国の電子たばこには、ニコチンやタールが入っているものが多いです。国産の電子た
ばこにはニコチンやタールが入っていませんが、蒸気から発がん物質であるホルムアルデ
ヒドが検出されたため、安全とは言えないです。