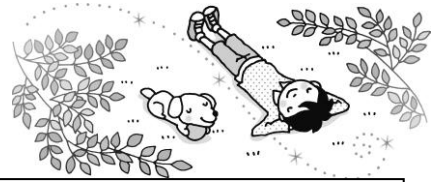


ほけんしつ 6月の保健室

酒田市立平田中学校

平成 23 年 5 月 31 日

N05



24日のあぜ道マラソン、お疲れ様でした。走る前は「やだなあ」の声がありましたが、みんな一生懸命、自分の走りをしていました。やっぱり平中の生徒っていいなあほけばも思いっきり体を動かしたくなりました。

2日(木)・・・歯科検診(全学年)

※ 歯ブラシが必要です。

普段使っている歯ブラシを忘れずに!!



平田中は、むし歯は少ないけれど、歯肉炎の人が多くいわれています。今日の夜、歯ぐきを観察してみましょう。赤く腫れている人は要注意!! 今日から1日3回、しっかりと磨きましょう。去年、歯肉炎といわれた人は特にしっかりみがいてね。

3日(金)・・・1年喫煙防止教室

8日(水)・・・眼科検診

9日(木)・・・尿再検査

10日(金)・・・2年思春期講話

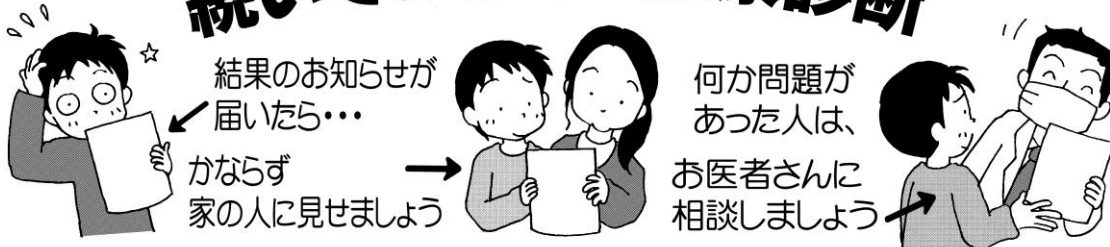
15日(水)・・・歯科保健指導(終わりの会)

24日(金)・・・あぜ道マラソン 2回目

13:10頃スタートです。短時間で終わる検診です。2年生は給食後、保健室に集合してください。1年生は教室で待機してください。

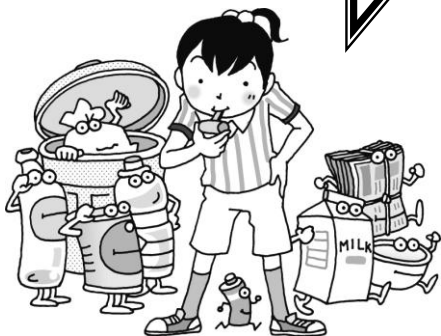
尿・再検査が必要な人には後日お知らせします。5月に検査していない人にも声をかけます。忘れずに持ってきてましょう。

続いています・健康診断



5月30日

ごみゼロの日



生徒会で取り組んでいる“チャレンジ平中”の取り組み、とっても素敵ですね。

ゴミとして捨てられているものの中には、まだまだ使えるものや資源として再利用できるものがたくさんあります。それを分別して人のために活用していこうという気持ちがうれしいです。

まだまだ取り組みは続きます。もっともっと盛り上がり、生徒のみなさんも、先生方もおうちの方もみんなで取り組めたらいいですね。

※裏面もあります。ぜひ、読んでください。



WORLD NO TOBACCO DAY 31 MAY

5月31日 世界禁煙デー

たばこについての7つの現実

たばこの煙に含まれる有害物質は、さまざまな病気のリスクを高めます。

- たばこの煙には、**43種類もの発がん性物質**。
- がんの原因の約30%**は、喫煙。
- 心筋梗塞や狭心症、脳血栓、くも膜下出血、大動脈瘤など、生命に危険が及ぶ病気の原因**に。
- 歯周病のリスクが大幅アップ**。



万病のもと

■たばこを1本吸うごとに、あなたの人生は**7分間ずつ短くなる**。(The Tobacco Atlas,WHO)

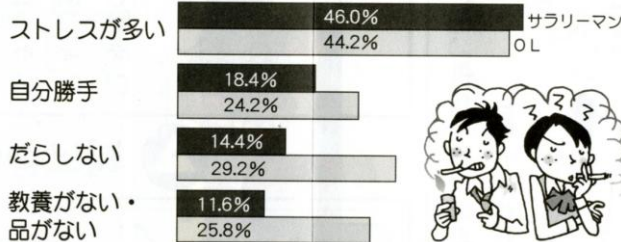
■40歳の時点でたばこを吸っている人は、吸わない人に比べて、**男性で約5年、女性で約4年余命が短い**。

(平成18年厚生労働省研究班)



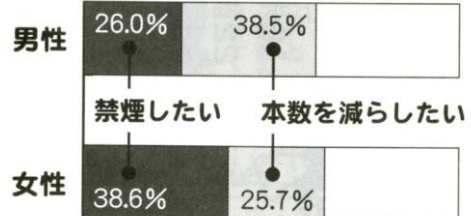
寿命が短く

■たばこを吸うサラリーマン・OLをどう思う？



データ：「新社会人の喫煙意識調査」ジョンソン エンド ジョンソン、2007

たばこを吸う人のイメージ



データ：「平成19年国民健康・栄養調査」厚生労働省

6割以上は「やめたい！」

■たばこ1箱(20本入/300円)を20年間、毎日吸い続けると...



300円×365日×20年間
=219万円



吸わなければ
=0円

お金がかかる

20歳未満の人の喫煙は、**法律(未成年者喫煙禁止法)で禁止されている違法行為**です。



違法行為



たばこのにおい 歯の汚れ

気づいていないのは...

「1本だけ...」

その軽い気持ちで命取りに。今もそして将来も最初の1本に手を出さない勇気を持ってください。