

ほけんだより5月号

平成24年5月2日

徳島県立池田支援学校美馬分校

頬ほおに当たる風あにも爽かせやかささわを感じる季節かんとなりました。5月きせつは、「風薫る5月がつ」
とも言われています。時いに嵐あらしのような風ときが吹きつけ倒れそうになることもあ
りますが、嵐あらしの後あとには、輝かがやく太陽たいようとスッキリ晴れた青空はが待あおぞらっています。そ
れでも、「心こころ」が重おもいときは、どうぞ…一人ひとりで悩なやまないで、誰だれかに話はなしてみま
しょう。

5月の保健行事

10日(木)尿検査(該当者)

11日(金)聴力検査(全学年)

15日(火)歯科検診(全学年)

16日(水)内科検診(全学年)

18日(金)視力検査(全学年)

29日(火)耳鼻科検診(1年生, 該当者)

しっかり食べよう!!朝ご飯

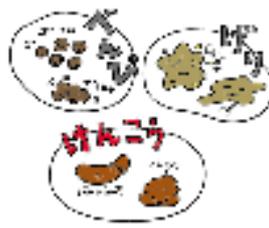
朝あさご飯はんは、健康けんこうで元気げんきな生活せいかつを送おくるために欠かかすことのできない、とて
も大切たいせつなものです。あなたは毎朝まいあさしっかり食たべていますか?

☆朝ご飯を食べると…

・体温たいおんが上あがって
身体からだが目めを覚さます

・腸ちようが刺激しげきを受けて
うんちが出でやすくなる

・脳のうにエネルギーほきゆうが補給ほきゆう
されて働はたらきがよくなる



☆朝ご飯に食べると効果的なものは…

・タンパク質たんぱくしつ

【体温をアップさせる】

食たべ物もの：卵たまご、肉にく、魚さかな、大豆だいず
牛乳ぎゆうにゆう、乳製品にゆうせいひんなど

・糖質とうしつ(炭水化物たんすい かぶつ)

【エネルギー源】

食たべ物もの：ご飯はん、パン、シリアル
(穀物こくもつ、コーンフレーク)

うんちタイムをつくりましょう！



規則正しい生活リズムを作るには、早寝早起きをする、朝ご飯をちゃんと食べる、定期的にうんちをすることがとても大切です。

あなたは、定期的にうんちが出ていますか？便秘(うんちがたまっているのに、なかなか出ない状態)になると、お腹が痛くなったり、不快な気分になったりします。

うんちは朝ご飯の後に出やすいので、毎日したくなくても朝ご飯の後にはトイレに行くという、うんちタイムをつくってみましょう。すると、だんだんうんちをする習慣がついてきますよ。

5月31日、世界禁煙DAY

世界各地で喫煙規制が進められている中、日本ではなぜかその対策が遅れています。「超低タール・メンソール入り」などと、あたかも体への害が少ないと誤解を招く宣伝、ファッション性の高い宣伝…。若者や女性喫煙者の急増が心配されています。

タバコの煙に含まれる主な有害物質

- ニコチン…脳に強い刺激を与える。長時間吸い続けると脳の働きが鈍くなり中毒、依存症になる。
- タール…ヤニのもと。発がん性物質。
- 一酸化炭素…血中で酸素の運搬を阻害する。
タバコの煙には約200種類もの有害物質が含まれていて、吸う煙(主流煙)より、タバコの先から出る煙(副流煙)の方に多く含まれています。

~中・高校生が喫煙をはじめるときつかけの多くは、好奇心・友人のすすめ・大人の気分を味わいたいから~

成長期における喫煙の悪影響

- ・激しい運動をすると息切れする
- ・身長が伸びない
- ・せきやたんが増える
- ・がん発生率、死亡率が高くなる
- ・ニコチン中毒、依存症になりやすく、禁煙が難しくなる
- ・肌が荒れる
- ・記憶力、学習能力の低下
- ・胃腸の調子が悪くなる

未成年の喫煙は法律で禁止されています。興味があっても絶対に手を出してはいけません。友人からすすめられても、「NO」と断る勇気を持ちましょう。人間関係の基本は「NO」が言えることだと思います。