

保健だより 5月

名古屋市立
富田高校
保健室
R5.5

新しいクラスになって、ひと月が経ちました。そろそろクラスの人の顔と名前を覚えてきたことと思います。良い関係をつくっていくため、朝一番気持ち良くあいさつしてみませんか。自分も相手も、いい気分で一日をを始められますよ。



頭部打撲(首から上のけが)には、

安静+冷却 **報告** **経過観察**
が必要です

頭部への衝撃は、重篤で時に命に関わるような脳損傷を伴うことがあります。頭部打撲をした際には、すぐに運動を中止し、近くの教員(教科担当の先生、部活動顧問など)へ知らせて下さい(※)。

また、自覚症状(頭痛・吐き気等)や記憶があいまいなどの脳しんとうの症状が見られた場合、原則2週間は運動を制限する必要があります。

※ 学校以外(家庭内・外出時等)での頭部打撲も保健室に報告して下さい。学校でも経過観察を行います。

ご協力
お願いします



いつもキレイだねって言いたい

汚れたら、自分でサササッと掃除をしよう
(すべての個室に柄付きブラシあります)

タバコ... 本当に吸いたい??

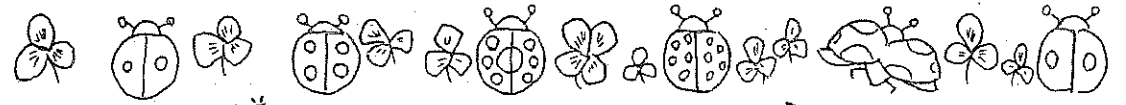
5月31日(水)は
世界禁煙デー

日本において、20歳未満の人の喫煙が法律で禁じられているのは、みなさんもお存じの通りです。どうして禁止しているのか、理由があります。

- ⚠️ がん、心筋梗塞、動脈硬化など、病気の原因になる
- ⚠️ 周りの人の健康にも害がある
- ⚠️ タバコは「ゲトウェイドラッグ」と呼ばれ、より依存性が高く、有害な薬物に手を出すきっかけとなる可能性がある



さらに、20歳を過ぎていても、喫煙を始めた時期が早いほど、がんになるリスクやニコチンへの依存度が高くなると言われています。10代の今だけ「吸わない」のではなく、20代以降も「吸わない」選択をしてほしいと思います。



☆からだって不思議☆
おなかの音

4月の疲れ
5月にリフレッシュ

「おなかが鳴るのは恥ずかしい!」という感覚の人が多いと思いますが、実は胃や腸がきちんと働いてくれている証拠です。近くの席の人に聞こえていたら「兼だなあ...」と思っても、「まあいいか」と気にしすぎない心もちでいられたらいいですね。

緊張や疲れの原因が人それぞれであると同じように、それをほぐす方法も様々です。よく眠る・運動する・好きなことを楽しむなど、自分に合った方法で、うまくリフレッシュできるといいですね。

あえて、何もしない時間を
作っています

