



江津工業 保健室 R3.5.18

中間テストも終わり、ホッと一息ですね。5月は一年中で一番過ごしやすい時期ですが、季節の変わり目で体調を崩す人もいます。また、ここのところ急に暑くなりましたが、暑さに体がまだ慣れていないので熱中症にも注意が必要です。運動時にはこまめに休憩し、水分を取りましょう。

いよいよ来週から、運動部の3年生にとって最後の県総体が始まります。全力が出せるようにケガや体調に気をつけて、悔いのない総体にしましょう。応援しています。

\*下記の予定で健康診断があります。

- 6月25日(金) 眼科検診
- 6月10日(木) 内科検診
- 6月14日(月) 内科検診
- 6月17日(木) 内科検診



まだまだ続くよ 健康診断



### スクールカウンセラー来校日

- 6月7日(月) 午後
- 6月21日(月) 午後



健康診断の結果、再検査など受診が必要な生徒さんにはこれから個別にお知らせをお渡しします。  
なお、健康診断のまとめのお知らせは学期末に全員にお渡しします。

## コロナ感染症への対策を万全に!



- \*朝起きたら検温と健康観察 チェックシートに記入する
- \*マスクをして登校する
- \*登校後、手指をアルコール消毒するか、泡フォームで手洗いをして教室へ入る  
トイレの後、食事の前は手洗いをする
- \*窓を開け、常時換気を行う
- \*人との距離をとる、ペットボトルの飲み回しなど、飲食を共有しない
- \*昼食は自分の机で前を向いて食べる
- \*部活動前に検温し、体調不良時は参加しない
- \*夕食後検温し、チェックシートに記入する

朝の検温忘れは、立ち番の先生へ必ず申し出て検温を行いましょう

## 毒を持つ虫たちに注意！！

これからの季節は蚊やハチ、マダニなど、毒を持つ虫たちが活発に活動する時期でもあります。刺されないためには「草むらに入らない」「長袖、長ズボンを着る」「草の上に直接座らない」「虫除けスプレーを使う」などの対策が有効です。

### チャドクガ

ツバキの葉の裏側にいっぱい毛虫がついていることがあります。幼虫や成虫には毒のある毛がいっぱいあり、触れると2～3時間で赤く腫れ上がりかゆくなり、ひどい皮膚炎を起こします。

### セアカゴケグモ

毎年話題になり、注意の呼びかけがありますが、これは特定外来生物に指定されているので、見つけた場合は市役所や保健所に連絡をするようにしてください。メスだけが毒を持ち、咬まれた場合は痛みや腫れをおこし、重症化することがあります。

5月31日は 世界禁煙デー  
未成年の喫煙は法律で禁止されています。



## ☆タバコと身長伸びは関係あるの？

喫煙によって血液中の酸素の量が減少し、身体は酸欠になります。

よく妊婦はタバコをやめるように言われますが、これは喫煙することによって酸素がおなかの赤ちゃんに十分に送られなくなることを防ぐためです。つまり、血液中の酸素の量が減るということは、身体の成長にも大きな影響を及ぼすということになります。

また、タバコに含まれる有害な物質は、身体の細胞の働きや成長ホルモンの働きを阻害してしまいます。本来は正常に働くべき身体の機能がさまたげられてしまうと、当然身長伸びにも悪影響があります。

身長がどのくらい伸びるかは、その人の持つ遺伝情報や普段の栄養状況、そして生活習慣によっても大きく左右されます。喫煙により身長が伸びない、というわけではありませんが、身長が伸びるさまたげの一因としてタバコが考えられる、ということは覚えておきましょう。