

保健だより 5月号

もう、健康被害だけじゃない！！
喫煙のデメリット



5月31日は世界禁煙デー 知ってる？ タバコにまつわる話

喫煙の健康被害は国際的にも問題視されており、禁煙を推進するためにWHOが定めたのが「世界禁煙デー」。様々な啓発活動が行われています。

喫煙リスクはがんだけじゃない！

喫煙でリスクが上がる病気は肺がんが特に有名ですが、他にも、脳卒中、心疾患、糖尿病などの危険因子にもなると言われています。



禁煙が採用条件の企業がある！？

本人の健康管理の問題のほか、一緒に働く人への受動喫煙防止の意味でも、禁煙を採用の条件にしている企業があります。従業員の健康を守る上で、それだけ喫煙の影響が重く見られているということですね。



5・6月の予定

まだまだ続きます
健康診断



日程	検査項目	対象
5月14日（水）	歯科検診	2・3学年
5月15日（木）	内科検診	1学年
5月16日（金）	尿検査	全学年
5月28日（水）	歯科検診	1学年
5月30日（金）	尿検査	対象者
6月3日（火）	心電図・X線検査	1学年

健康診断は、必ずやらなくてはなりません。また、進学や就職に必要な場合があります。欠席した場合、自分で病院に行って実施してもらいます。欠席や提出の忘れがないようにしてください。

尿検査について～気を付けてほしいこと～

- 前日に、ビタミン剤やビタミンCを多く含む飲料（お茶・ウーロン茶・ジュース）や果物を摂取しない。
⇒検査結果に影響するため
- 女子は、月経期間中または前後1～2日の時は、提出しない。
⇒2回目に必ず提出すること
- 起床後すぐ、朝一番に採取したものを提出する。
- 未提出者は医療機関で受診し、結果を学校に提出する。

☆検査料・証明書料は自己負担となります。

☆3回目の提出に初めて提出し、その結果二次検査の該当になった場合も、

各医療機関（自己負担）で検査するため、**2回目までに必ず提出すること！！**

※毎年、2次検査の生徒が多くいます。前日の食事に影響されます。決まりを守って正しい結果が出るようにしましょう。

朝起きて一番の
おしっこを
とってください！



検尿の提出日は **5/16** です。

モヤモヤ、イライラ
の対処法を考
えてみよう。



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのを
やめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。