

新学期が始まり、1か月が過ぎました。1年生は、高校生活に慣れるのに精一杯だったのではないのでしょうか。また、5月1日は、体力テスト&健康診断、2日は球技大会と行事も続けました。疲れが出やすい5月かと思いますが、自分なりのリフレッシュ方法を見つけて、体と心のコントロールをしていきましょうね。



まだまだ続きます 健康診断



腎臓の病気がないか

糖尿病ではないかを調べます



5月の予定

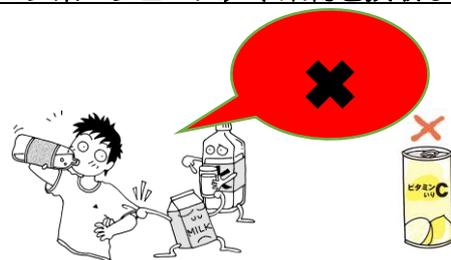
日程	検診項目	対象
5月24日(水)	尿検査	全学年
5月25日(木)	内科検診(大久保Dr)	1年生
5月30日(火)	X線・心電図・血圧測定	1年生
5月31日(水)	歯科検診	2・3年生

尿検査について

尿検査で毎年2次検査が必要な生徒が多くいます。前日の食事に影響される場合もありますので、正しく摂取して、正しい結果となるようにしましょう。

★気を付けること★

- 前日に、ビタミン剤やビタミンCを多く含む飲料(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、月経期間中また前後1~2日の時は、提出しない。
⇒2回目に提出すること
- 起床後すぐ、朝一番に採尿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回目の提出日に初めて提出し、その結果二次検査の該当になった場合も、各自医療機関(自己負担)で検査することになるため、なるべく2回目までに一次検査を提出すること!



「一生たばこを吸わない」と選択する3つのワケ

1. 寿命が短くなる

20歳よりの前にたばこを吸い始めると、男性は8年、女性は10年寿命が短くなるのがわかっています。寿命を縮めてでもたばこを吸いますか?

2. 大切な人にも影響が...

夫がたばこを吸っていると、妻は肺がんのリスクが1.3倍になるそうです。大切な家族を守るためにも「たばこは吸わない」という選択を!!

3. 金銭的にも大損!!!

たばこの害は日本社会全体の損失にもなります。一番大きいのは、たばこが原因と考えられる病気の医療費です。その額、1年間でなんと、1兆6900億円!そのほか、たばこが原因の介護費・火事など合わせるとなんと2兆500億円の損失になるそうです。将来、自分の家計を守るためにも、たばことお金のことを少し考えてみてください。

