

# 5月号

# あおぞら

青葉が生き生きとし、木々の黄緑色の若葉がきれいに輝く気持ちの良い季節になりました。新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事・・・次々と続く出来事をこなしているうちに「あっという間に1ヶ月が過ぎちゃった」という人はたくさんいるのではないのでしょうか。疲れを感じるのは、気付かないうちに張りつめていた気持ちが、ふとゆるんだのかもしれません。元気に生活できているかどうか自分の体と心を見つめなおしてみてください。



## 「慣れてきたころ」が危ない!!

### ! けが に注意!!

#### ▼▼登下校のとき▼▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか?
- 道路でふざけていませんか?
- 交通ルールをきちんと守っていますか?



#### ▼▼部活動のとき▼▼



- しっかりウォーミングアップしていますか?
- 十分に休養をとっていますか?
- ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか?

### ! からだ に注意!!

#### ▼▼生活リズムが乱れていませんか?▼▼

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか?
- 週末や連休に、夜ふかししていませんか?
- だらだら間食していませんか?



#### ▼▼疲れがたまっていますか?▼▼



- 夜、ぐっすり眠れていますか?
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか?
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか?

### ! ことば に注意!!

#### ▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えず、からかっていますか?
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか?
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか?



#### ▼▼家族や先生に対して▼▼



- きちんとあいさつしていますか?
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか?
- はっきり返事ができていますか?

## 世界禁煙デー

毎年5月31日は、世界保健機関 (WHO) が定めた「世界禁煙デー」。タバコの影響で死亡する人は、世界中で年間600万人以上とされ、どの国でも大きな健康問題となっています。日本でタバコを吸う人の割合 (喫煙率) は男性32.2%、女性10.5%。男性は19年連続で低下していますが、女性はほぼ横ばいの状態が続いています。

※データ: 「Tobacco Fact Sheet」 WHO  
「平成25年全国たばこ喫煙者率調査」  
日本たばこ産業株式会社



## TOPICS 話題の1つは

## タバコの害

タバコの煙には、4,000種類以上もの化学物質が含まれています。そのうち、発がん性物質は、なんと60種類。また、ニコチンは、麻薬にも劣らない依存性をもつ薬物なのです。

また、吸っている人の近くで煙を吸ってしまう受動喫煙によって、タバコを吸わない人の健康も損なわれます。夫の喫煙で、タバコを吸わない妻が肺がんになるリスクは、約2倍になるというデータが出ています。

## (5・6月の健康診断日程)

5月		6月	
11 (水)	1年 心臓検診 13:30~	2 (木)	2年 内科検診 13:30~
18 (水)	ひま.1.2年 歯科検診① 8:50~	8 (水)	3年 歯科検診② 8:50~
19 (木)	尿検査二次① (24 (火) 予備日)	10 (金)	3年 内科検診 13:30~
	(↑19(木)の提出が必須です!)	22 (水)	歯科検診予備日
		24 (金)	1年 脊柱側弯検診 9:30~
24 (火)	1年 内科検診 13:30~		
27 (金)	1年 心臓検診予備日		



健康診断の結果をお知らせしています。



健康診断の結果、検査や治療が必要な場合は、「結果のお知らせ」をお渡しします。あなたの身体や健康状態を知るために必要なことが書かれているので、しっかり読んで、家の人にも必ず見てもらってください。健康診断は受けたら終わりではなく、結果を受け止め、これまでの生活を振り返ったり、病院で検査や治療を受けたりすることで、より元気な生活が送れるのです。

部活動などで忙しいと思いますが、病院の予約をするなど早めの対応をお願いします。

### \* 日本スポーツ振興センターについて \*

学校の管理下でけがをし、受診した場合、「独立行政法人日本スポーツ振興センター」より医療費が給付されますので、学校までお知らせください。

○学校の管理下とは・・・

- ・授業を受けているとき (各教科、遠足、掃除など) ・部活動など
- ・学校の教育計画に基づいて行われる課外活動を受けているとき (宿泊学習など)
- ・登下校中 (しかし、通学路以外で登下校した場合は対象外)

○以下の場合の対象外となりますのでご了承ください。

- ・保険診療の合計が **1,500円未満** の場合。なお、保険診療以外 (200床以上ある病院の特別療養費、歯科での保険外診療など) は合計されません。
- ・災害発生から **2年間** 請求されなかったもの。

※学校管理下で発生した「けが」については、一度お支払いいただき、この制度を利用することを基本とします。「志木市子ども医療費助成制度」等の他の制度を利用した際は、1割請求することができます。また、申請する場合、病院等の **領収書の原本** の提出が必要となります。