

# ほけんだより



令和8年5月7日発行  
茨城県立鉾田第二高等学校  
保健室

新学期が始まり1ヶ月が経ちました。クラス替えがあった人は、新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちにがんばりすぎている人もいます。昼夜の寒暖差でただでさえ体調を崩しやすい季節です。時にはひと息ついて、自分の体や心の声にも耳を傾けてあげてください。

## 20歳未満はどうしてたばこを吸っちゃいけないの？

### たばこの3大有害物資↓↓↓

- ニコチン・・・血管を縮めて、血液の流れを邪魔する。強い中毒性がある。
- タール・・・肺にこびりついて、働きを悪くしたり、がんにかかりやすくする。
- 一酸化炭素・・・血液の中にもぐりこみ、身体に必要な酸素を運べないようにするので、運動すると息が切れやすくなる。

5月31日は  
世界禁煙デー



### 成長期にたばこを吸うと・・・

- 身長が伸びない
- 激しい運動をすると息切れがする
- 記憶力や学習能力が低下する
- がん発生率、死亡率が高くなる
- 中毒、依存症になりやすく、やめにくくなる。

「ちょっとだけなら大丈夫」と思っていませんか？  
たばこは、一度始めるとやめにくくなります。  
20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。自分の未来を守る行動を選びましょう。

## もしかして疲れてる？

### ～体と心のチェックをしてみよう～



- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある



新しい環境の中でがんばりすぎると、体や心が「ちょっと休憩して」のサインを出すことがあります。チェックがいくつかついた人は、ちょっと息抜きしてみましょう。

### アドバイス

- ☆ゆっくりする時間をつくる
- ☆気分を変えることをやってみる
- ☆誰かに話してみる
- ☆「みんなも同じ」と、気を楽しんでもつ



## 尿検査、心臓検診・胸部X線検査の日程が決まりました

### ★尿検査（全学年）

①5月19日 ②5月29日 ③6月12日

後日、詳細についてお知らせします。1、2回目までに忘れずに提出するようにしてください。

### ★心臓検診・胸部X線検査（1学年）

6月22日

### 健康診断結果のお知らせについて

健康診断結果のお知らせは、聴力検査・内科健診・心電図検査の項目は疾病の疑いのある生徒にのみ配付となり、歯科検診・視力検査は全員に配布をしております。ご確認をお願いいたします。

要受診の場合は、医療機関を受診していただき、その結果を学校にお知らせください。すでに受診されている場合は、改めて受診される必要はありません。なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選ぶもの）であり、医療機関に受診した結果“異常なし”と診断されることもありますのでご了承ください。