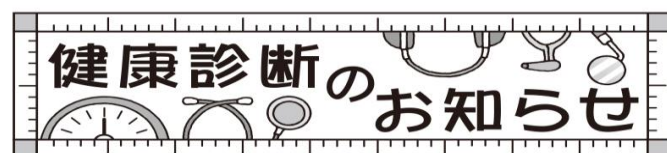




令和元年5月10日
流山市立南流山中学校
保健室

新年度が始まり、1か月余りが経ちました。10日間の大型連休が終わって、新年度が再開されましたが、生活リズムがなかなか取り戻せず、疲れがたまっている人もいないのでしょうか。新しい環境にも慣れ始め、気持ちがゆるんでくるとけがも多くなります。健康、安全に注意して元気に学校生活を送りましょう。



実施日	検診	対象	備考
5月14日(火)	尿検査1次 予備日	1次未提出者	保健室で回収。 8:40までに 各自で持ってくること！
5月15日(水)	眼科検診	全学年	前髪がおでこにかから ないようにします。ピン かはちまきの用意を！
5月21日(火)	歯科検診	全学年	朝食後の歯みがきを 忘れずに！ 毎年、歯垢の付着で経 過観察になる人が多い です。
5月24日(金)	心臓検診	1年生 他学年該当者	問診票を5月7日(月) に配布しました。 5月13日(月)が×切 です。必ず提出！

校外学習がはじまります！



5月から6月にかけて、2・3年生の校外学習が予定されています。

5月26日(日)～ 28日(火) 2年 林間学園

6月12日(水)～ 14日(金) 3年 修学旅行

楽しい思い出にするためにも、万全の体調で当日を迎えましょう！

必要な「薬」などは
忘れずに！

環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使っている薬がある人は、念のために持っていきましょう。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋（紙袋の中にビニール袋を重ねたもの）
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利

⚠ 薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう
何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。

⚠ 薬は絶対、人に あげない！ もらわない！
体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を
起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼
吸困難を引き起こしたりします。



※湿布薬も人によっては合わないものがあります。いつも使っている自分に合ったものを持参するようにしましょう。



WHO は医療機関や学校、交通機関など人が多く集まる場所で、禁煙義務の法律があるかどうかで各国を4つのランクに評価分けしています。日本は2019～2020年に施行される法律で、「学校、病院、行政機関は敷地内禁煙、交通機関は禁煙」「飲食店、船・鉄道は原則屋内禁煙で専用室のみ喫煙可（小さな飲食店は条件により喫煙可）」となります。それでもWHOの4つのランクでは下から

2番目。世界186カ国の中で最高ランクの国が55カ国もあるのに、日本はかなり遅れていますね。中学生の皆さんに大切なのは、たばこについての正しい情報を知り、自分の将来を考えた行動を取ることです。20歳以上の喫煙は、法律上認められています。しかし、たばこの健康への影響はとても大きいです。「なんとなくかっこういいから」「友達が吸っているから…」と軽い気持ちで手を出すと、後悔することになるかもしれません。