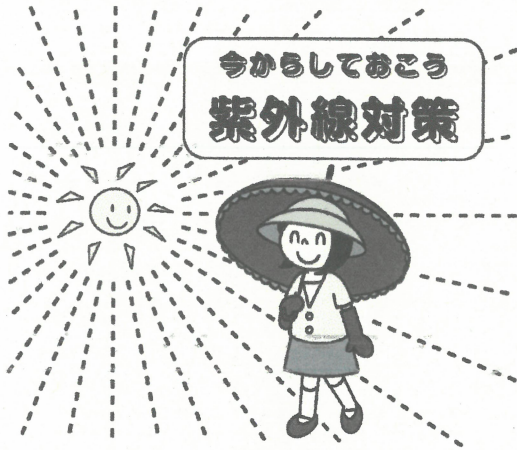




10連休も終わり学校が始まりました。5月も沢山の行事があります。この時期は体と心の疲れによる体調不良も見られます。自分のストレス解消法を上手に使って体・心の充電をしていきましょう。



今からしておこう 紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、真夏のキラキラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いと思いますが、実は1年を通してみると、紫外線は5月～8月にかけて最も強くなると言われています。つまり、「肌が弱い」「日焼けをしたくない」など、特に気になることがある人は、この時期から紫外線対策を始める必要があるのです。

*日焼け止め（体質に応じて選ぶ。）

*日焼けしにくい服装（帽子・長袖など）

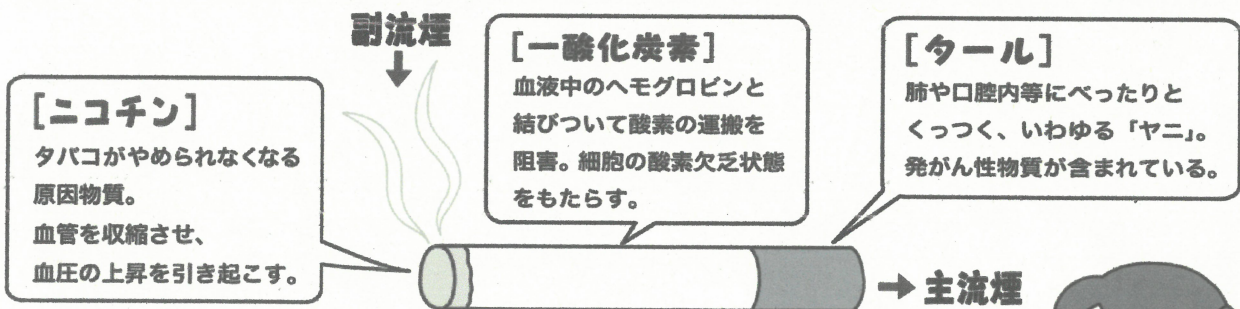
ちなみに、曇りの日や雨の日も紫外線はゼロにはなりません。どんよりとした天気でも油断は禁物。対策は欠かせません。



タバコ・・・ホントに吸いたい？

5月31日は「世界禁煙デー」です。日本では、未成年者の喫煙が法律で禁じられているのは皆さんご存じのとおりです。しかし、それでもタバコを吸ってしまう人がいるのも事実です。タバコにはデメリットがあることを覚えておいてほしいです。

たばこの三大有害物質

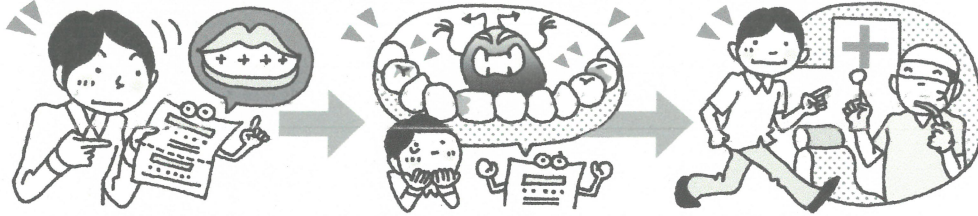


これらの有害物質は、主流煙（口から吸い込む煙）よりも副流煙（点火部から立ちのぼる煙）に多く含まれています。ニコチンで2.8倍、タールで3.4倍、一酸化炭素で4.7倍といわれています。



喫煙を始めた時期が早いほど、がんになるリスクやニコチンへの依存度が高くなると言われています。ちょっとした好奇心から始める人もいます。軽い気持ちでもタバコに手を出さないようにしましょう。「いま吸わない」だけでなく、成人後も「ずっと吸わない」ことを心がけてほしいです。

《《《『結果のお知らせ』を受け取ったら》》》



歯科と視力以外は異常があった生徒のみお知らせします。

視力検査の結果でB・C・Dだった人は・・・
眼科で診察を受けるようにしましょう。ふだんから黒板の字が見えにくかったり、遠くの物がよく見えなかったりしませんか？

スマホやゲームを長時間していませんか？目の疲れは視力低下につながります。時間を決めてするようにしましょう。

歯科検診の結果で、早めの治療や相談の欄に○があった人は、歯医者さんで早めに診てもらいましょう。

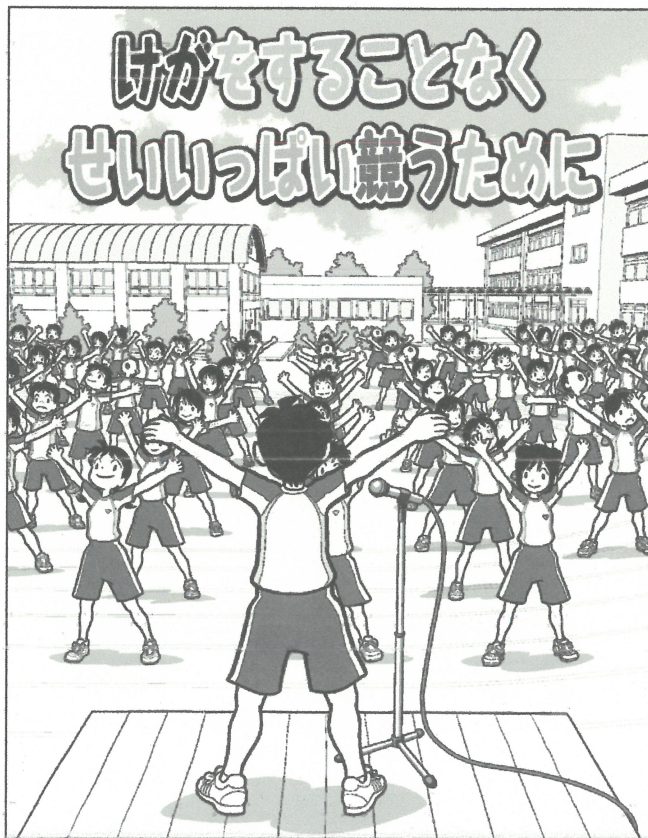
要注意乳歯があった人・・・永久歯が生えるのに乳歯が邪魔になっているかもしれません。

むし歯のあった人・・・むし歯が小さい内に治療しましょう。

顎関節や歯列に異常のあった人・・・一度歯科医に相談してください。

歯肉や歯垢に異常があった人・・・治療し、歯みがきの指導を受けてください。

7つの間違い探し



答えは保健室前の廊下にあります。