

ほけんだより

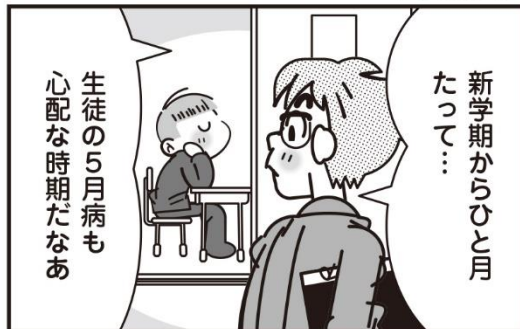
5月

H30.5 土居高校保健室 生徒保健委員会

まぶしい 5月



K・Shinbo



なぜタバコを吸っちゃいけないの?

害のある物質が200種類以上も含まれていて、いろいろな病気になりやすくなるからだよ

200種類もあるの!?

多いよね。代表的な3つを見てみよう

ニコチン …血管を縮めて、血液の流れをじゃまします。強い中毒性があります。

タール …肺にこびりついてはたらきを悪くしたり、がんにかかりやすくします。

一酸化炭素 …血液の中にもぐりこみ、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ります。

タバコに潜む3つの有害物質って?

保健委員の健康法

- 1、早寝、早起き、朝ご飯(Nさん)
- 2、R-1を毎日飲む(Kさん)
- 3、歯磨きをする
- 4、恋人に会う(Kさん)
- 5、運動をする
- 6、自分の時間を作る

保健委員長の豆知識

- ・炭酸の抜けたビールに塩を入れると泡が出てくるらしいですよ！お父さんのビールで試してみてくださいね！皆さんは飲まないようにしてください！！ただしジョッキらしいです…。(O先生)
- ・汚れた10円玉に醤油をつけて放置するとぴかぴかの10円玉に！！★ぜひ試してみてください！(S,I先生)

現在尿検査提出率 **90%**

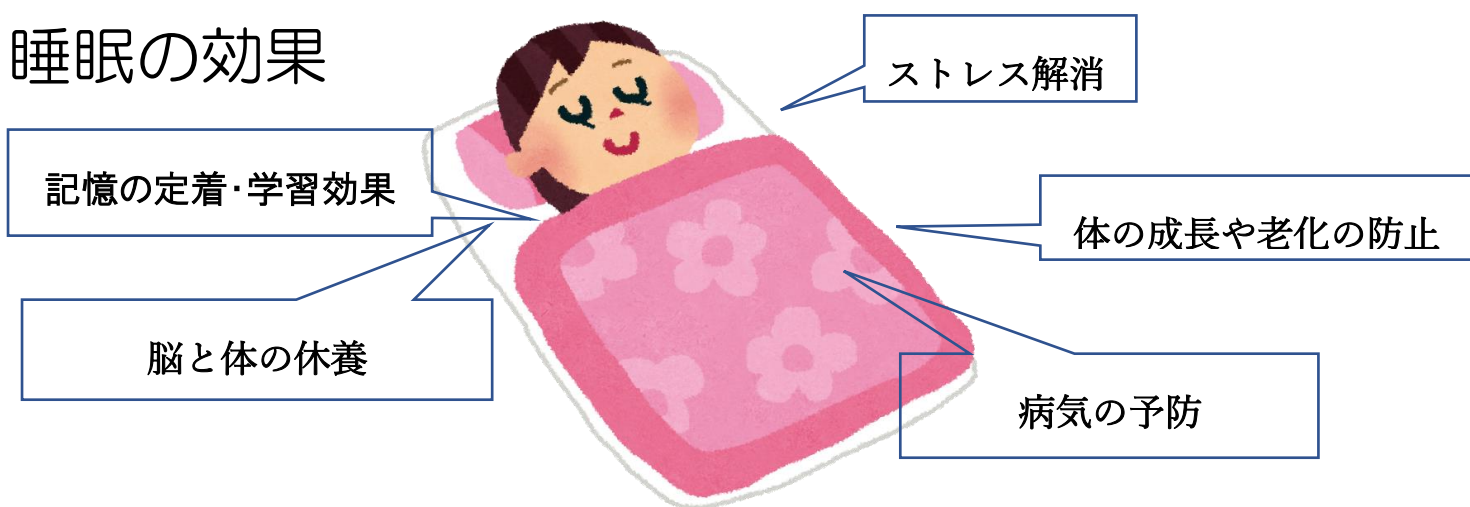
まだ提出していない人は必ず **11日**に提出しましょう！！



先生～最近疲れました～(°Д°)と言っている人が増えたように

感じます。新しい環境にも慣れ、疲れが出始める人も多いのではないのでしょうか。疲れたなと思ったときは、思い切って休養することも大切です。

睡眠の効果



内科検診でも学校医の山内先生に「24時までには寝るようにしましょう」と言われた人もいます。睡眠はたくさんの効果があり、皆さんの日常生活には欠かせません。皆さんが一日元気に過ごすためにも **睡眠大事！！**