

新学期が始まり、約2ヶ月がたちましたが、いかがでしょうか？1年生は、新しい環境での生活がスタートし、疲れが出てきていないでしょうか？新生活に慣れようと精一杯頑張っていた心と体のSOSが、様々なサインとしてあらわれてくる時期です。自分の心と体に敏感になって、睡眠をしっかり取って下さい。風邪も流行っています。規則正しい生活、バランス良い食事、手洗い、うがいで予防しましょう。

< 内科検診より >

- ・ **姿勢**の悪い生徒が多いです。肩の位置の左右差、バランス、猫背など注意してください。このままの姿勢を続けていると、年をとった時に、腰痛や膝痛、頭痛や、内臓系にも悪さをします。今のうち意識して直しましょう。
- ・ **アトピー、ニキビ、乾燥肌**のひどい人は、掻いたり、そのままにしておくと、あとが残ったり、毛穴がつまったりと、悪化させてしまいます。早めに内科または皮膚科で受診しましょう。
- ・ **肥満**の生徒が増えています。バランスの良い食事に心がけ、糖度の高いジュース、お菓子等控えて、たくさん動きましょう。生活習慣病になる場合もあります。気をつけて！！

< 歯科検診より >

- ・ 歯科受診の必要な生徒が、**75.9%**もいました。虫歯は、自分で治すことが出来ません。早めに受診すれば、期間もかからずに済みます。医療費のかからない**高校生**のうちに治してしまいましょう！！

< 視力検査より >

- ・ 視力が、**0.6**以下の生徒が、**33.7%**いました。視力低下の裏に、目の病気が隠れている場合があります。早めに眼科へ行きましょう！！眼鏡屋さんではなく、まずは、眼科へ行きましょう。



5月31日は世界禁煙デー

● 未成年者の喫煙はなぜダメなの？

未成年の喫煙がダメなのは、**法律によって禁止**されているからだけではありません。

成長期の若い細胞は大人以上にタバコの影響を受けやすく、**喫煙開始年齢**が低ければ低いほど、**がんや心臓病**が生じやすく、**死亡率**も高くなります。

また、**ニコチン依存症**にもなりやすいのです。



13才でタバコを始め、17才で口腔がん



現在25才の彼は30回も手術を受けた。

30回の手術で命をとりとめ、タバコのおそろしさを知ってもらう為に、身をもってアメリカ各地を巡回。