



1、2年生の宿泊学習と3年生の修学旅行が無事に終わり、どの学年も元気に帰ってくることができました。消毒やマスク着用、換気等、感染対策に気をつけて過ごせましたね。学校でも引き続き感染予防を心がけてください。

また、暑い日も多くなり、部活の時間も増えます。水分を多めに持ってきましょう。



タバコについて素朴なギモン

●どんな害があるの？

タバコに含まれている化学物質 4000 種類以上のうち、有害とされているものはおよそ 200 種類。その代表的なものがニコチン、タール、一酸化炭素です。

タバコの煙には、たくさんの有害物質が!

<p>ニコチン</p> <p>依存性があり タバコがやめられなくなる原因</p>	<p>一酸化炭素</p> <p>酸素の運搬を 妨げ、全身が酸素欠乏状態に</p>
<p>タール</p> <p>いわゆるヤニ。 多くの発がん物質が含まれている</p>	<p>タバコの三大有害物質</p>



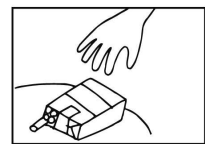
ニコチン

タール

一酸化炭素

●どうしてやめられない？

「ニコチン」依存症による害です。ある程度の期間にわたってタバコを吸っていると、血液中のニコチン濃度不足によって『イライラ』『落ち着かない』といった症状がでるようになります。



●周りの人にも影響がある？

タバコの煙には主流煙（吸い口から出る煙）と副流煙（火がついている先から出る煙）があります。副流煙は、誰かがそばで吸っていれば自然に吸い込んでしまいます（受動喫煙と言います）。さらに、ニコチンやタールなどの有害物質は、副流煙の方により多く含まれています。「誰にも迷惑をかけてない」なんて大間違いです。



脳とお腹は、ちよう仲よし

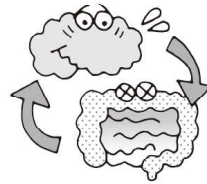
けんかしちやつて
食欲がない

悩みがあつて
胃がキリキリする

緊張すると
お腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは？」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは？ というわけです。



脳と腸はとても仲よし。
腸が健康なら脳も、
いいちようし！



保護者の方へ

「受診のお知らせ」について

4月にもお知らせしましたが、健康診断の結果 専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには「受診のお知らせ」をお渡ししました。（歯科検診結果は6月上旬に全員にお配りします。）健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めに受診をしてください。



なお、学校で行われる健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく診てもらった結果、「異状なし」と診断されることもあります。その点も御理解いただきたいと思います。

「鼻咽科調査表」記入のお願い

5月26日に「耳鼻咽喉科調査表」を配付しました。必要事項に記入のうえ、6月1日(水)までに学級担任へ提出してください。

耳鼻科検診は6月9日(木)です。対象は2年生で調査表に○がついている人です。1年生と3年生は、調査表に○がついている人のみ、後日「調査表」と「耳鼻咽喉科指導用パンフレット」をセットにしてお渡します。耳鼻科を受診の際は、「調査表」と「パンフレット」を持って受診してください。

