

新年度がスタートして、一ヶ月が過ぎました。新しい環境には慣れましたか？疲れが出てくる頃です。ゴールデンウィークは上手に過ごして、心も身体もリフレッシュしてください。

1年生は赤城林間学校、2年生は名栗林間学校が近づいています。病気やけがなく、思い出に残る宿泊学習にするために、今から体調を整えましょう。

## ☆4月の身体測定の結果☆ (埼玉県の平均は平成28年度のものです。)

		1年生		2年生		3年生	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 cm	大幡中	150.6	150.9	158.1	154.1	166.1	155.7
	埼玉県	152.6	151.9	159.8	155.0	165.2	156.8
体重 kg	大幡中	42.0	44.4	49.5	47.3	54.0	50.4
	埼玉県	44.1	43.2	48.2	47.0	53.2	50.2

身長や体重の増え方は人によって違います。平均と差があっても気にする必要はありません。バランスよく成長するためには、好き嫌いなく食べ、よく運動をして、睡眠時間を十分取ることが大切です。

### ○健康診断の結果について○

- ・身体測定：全ての健康診断終了後、「健康カード」でお知らせします。
- ・視力検査：眼科健診はまだですが、視力がB以下の生徒にのみ、すでにお知らせしました。受診報告書を提出してください。
- ・聴力検査：音が聞き取りにくかった生徒にのみ、お知らせしました。治療通知書Iを切り取り、提出してください。
- ・内科検診：1・3年生には、疾病・異常があった生徒にのみお知らせしました。
- ・耳鼻科検診：疾病があった生徒にのみこれからお知らせします。治療通知書Iを切り取り、提出してください。



早めに病院を受診しましょう！

## 5月31日は世界禁煙デー 未成年はどうしてたばこを吸っちゃいけないの??

### ◆たばこをやめられなくなりやすい

若いうちからたばこを吸い始めると、重度の「ニコチン依存症」になりやすく、禁煙が難しくなります。

### ニコチン依存症って？

ニコチンとは、たばこの煙に含まれ、たばこをやめたくてもやめられない「依存症」になる原因

### ◆病気や死亡の確率が高くなる

例えば肺がんの死亡率は、未成年で喫煙を始めた人の方が、成人してからたばこを吸っている人よりも高いです。非喫煙者と比べると、およそ5.5倍です。

### ◆身体が酸欠状態に...

酸素が身体や脳にいきわたらなくなり、成長に影響が出たり、スポーツや勉強で力を発揮できなくなったりします。

### ◆法律で禁止されている

「未成年者喫煙禁止法」で禁止されているのは知っていますね。

周りの大人(たばこを売った人や、自分のお父さん・お母さんなど)が罰せられることがあります。



**「1本吸ってみなよ」と言われたら、思い出して。本当に吸いたいですか？**

☆裏面に、5月の健康診断の日程が書いてあります。確認してください。

# 健康診断が続いています

## 5月の予定

日(曜日)	内容	対象学年	備考
8日(月)	*健康診断事前 調査票(歯科)	全学年	・12日(金)までに提出してください。
9日(火)	眼科検診	1年生 2・3年生抽出者	
11日(木)	内科検診	2年生男子	・前日は身体を清潔にしておいてください。
17日(水)	*尿検査 3点セット	第1次陽性者 第1次未提出者	・生理の人はなくさず保管しておいてください。
18日(木)	歯科健診	全学年	・朝必ず歯みがきをしてきてください。
	第2次尿検査	第1次陽性者 第1次未提出者	・朝起きてすぐの尿を採ってください。 ・生理の人は提出しないでください。
19日(金)		18日(木) に忘れた人	
	内科検診	2年生女子	・前日は身体を清潔にしておいてください。
26日(金)	第2次尿検査	18日(木) 19日(金) に提出できなかった人 かった人	・朝起きてすぐの尿を採ってください。 ・18日(木)19日(金)に提出できなかった人は必ず提出してください。

\*は配布物です。