

ほけんだより 5月

R 6 . 5 . 7 瓦葺中学校 保健室

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。さわやかな風が吹くこの時期は、運動をしても気持ちが良いです。しかし、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動するときにはこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

頑張ることは必要。でも、頑張りが過ぎていませんか。

新生活がスタートし、約1か月が経過しました。右のような症状がある人は、頑張りが過ぎて疲れているのかもしれない。ときには、心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない
- 朝起きられない 等

♪気分を変えてリフレッシュ♪ 心や体からSOSが出ているときは、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。

● 頑張りが過ぎない



新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて、あせりすぎないようにしましょう。一步一步成長!

● 感情を紙に書く



紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。

● 体を動かす



運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されると言われています。

● 一人で抱えこまない



誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友達、先生に話してみましょう。保健室でも待っています。

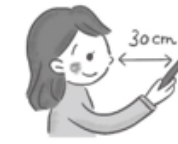
健康診断の結果から 生活をふり返ろう

身体
測定



⇒ やせすぎ・太りすぎの人
バランスの良い食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。

視力
検査



⇒ 視力が下がった人
スマートフォンは目から30cm以上離そう。目を休ませることも忘れずに。

歯科
検診



⇒ お知らせもらった人
食事のあとは、歯ブラシを小さきぎみに動かして、1本1本丁寧にみがこう。

学校での健康診断は、確定診断ではなくスクリーニング(病気の疑いがあるか、ないかを短時間でふるい分けすること)です。「病院でしっかり診てもらう必要がある」という場合に通知しています。

お知らせもらった人は、必ず保護者に渡して、計画的に受診をしましょう。



5月31日は世界禁煙デー たばこの害、知っていますか

20歳未満の者の喫煙(たばこを吸うこと)は、法律で禁止されています。成長途中の若い体と心にとって、喫煙は健康への影響が大きいからです。10代のうちに喫煙を始めると、20歳になってから喫煙を始めた人に比べて【がん】などになるリスクも高まるという調査結果が出ています。

●がんなどの病気の原因になる たばこの煙には、約5300種類の化学物質が含まれていて、そのうちがんの原因になる有害物質が70種類以上含まれます。重大な病気にもつながります。

●依存性がある たばこに含まれるニコチンには依存性があり、一度喫煙の習慣ができると、体に悪いと分かってもなかなかやめられません。

●周りの人の健康も害する たばこの先から出る煙や喫煙者が吐き出した煙にも、多くの有害物質が含まれます。周りの人の健康にも影響が出てしまうかもしれません。

タバコには
こんな**危険**が
あります



誘われても、
断ることが大事!

