

今月の保健目標：規則正しい生活を送ろう！

新年度がスタートし、およそ1か月がたちました。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたころではないでしょうか。しかしその一方、当初の緊張がゆるんだことなどから、心身の疲れが出やすく、体調を崩す人もだんだん出てくる時期です。5月は本来、気候も爽やかで快適な時期です。時間を有効活用して、自分に合ったリフレッシュ方法を見つけ、しっかりと体調を整えていきましょう。



「慣れてきたころ」が危ない!!

けがに注意!!

▼▼登下校のとき▼▼

- ☐ おしゃべりに夢中になっていませんか?
- ☐ 道路でふざけていませんか?
- ☐ 交通ルールをきちんと守っていますか?

▼▼部活動のとき▼▼

- ☐ しっかりウォーミングアップしていますか?
- ☐ 十分に休養をとっていますか?
- ☐ ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか?

からだに注意!!

▼▼生活リズムが乱れていませんか?▼▼

- ☐ 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか?
- ☐ 週末や連休に、夜ふかししていませんか?
- ☐ だらだら間食していませんか?

▼▼疲れがたまっていますか?▼▼

- ☐ 夜、ぐっすり眠れていますか?
- ☐ 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか?
- ☐ 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか?

ことばに注意!!

▼▼友だちに対して▼▼

- ☐ 相手の気持ちを考えずに、からかっていますか?
- ☐ 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか?
- ☐ 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか?

▼▼家族や先生に対して▼▼

- ☐ きちんとあいさつしていますか?
- ☐ 言葉づかいが乱暴になっていませんか?
- ☐ はっきり返事ができていますか?

心が疲れたな…と感じたら、意識してみよう!

- ☆からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を!
- ☆好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、趣味でも!
- ☆生活リズムを整えよう…早寝・早起き・朝ご飯は大切!
- ☆悩みを抱え込まない…誰かに話すと心が軽くなることも。
- ☆「～でなければ」と考えるのをやめる…新しい環境では、失敗するのも当たり前!
- ☆目標を新しく決める…できなかったこともまずは「できる範囲でいい」という思いで。



= <5月> 今後の検診日程 =

◎耳鼻科検診◎

<日 時> 5月12日(水) 13:30~
<学 年> 1年生
* 耳掃除をお願いします。

◎尿検査◎

<日 時> 5月13日(木)
<学 年> 全校生徒
<持ち物> 朝一番に採取した尿

◎心電図検査◎

<日 時> 5月21日(金) 10:20~
<学 年> 1年生
<持ち物> 半袖体操服

◎血液検査◎

<日 時> 5月26日(水) 10:00~
<学 年> 全校生徒
<持ち物> 半袖体操服

知っていますか…?

5月31日は世界禁煙デー



タバコ… ホントに吸いたい??

5月31日は「世界禁煙デー」です。日本では未成年者の喫煙が法律で禁じられているのは、みなさんもお存じのとおりです。しかし、それでもタバコを吸ってしまう人がいることも事実です。では、どうして吸ってしまうのでしょうか。

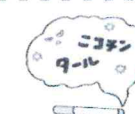


でも…たくさんのデメリットがあることを、まず知っておいてほしいのです。

- ▲がん、心筋梗塞、動脈硬化などの病気の原因になる
- ▲周りの人の健康にも害がある
- ▲お金がかかる(タバコ代や病気の治療費など)



さらに、喫煙を始めた時期が早いほど、がんになるリスクやニコチンへの依存度が高くなるといわれています。また、カッコよく見えるのは広告でそのようなイメージを作っているから、吸うとやせるのは食欲がなくなったり、胃腸を悪くすることが原因です。こうした知識があれば、友だちにすすめられても断りやすいのではないのでしょうか。「いま吸わない」だけでなく、成人後も「ずっと吸わない」ことを心がけてほしいと思います。



キーワードでおぼえよう! タバコについて



- 5月31日は()禁煙デー。みなさんたちの年代はもちろんですが、大人にとっても、タバコは大きな社会問題なのです。
- タバコに含まれている有害物質には、ニコチン、タール、()などがあります。その数は、およそ()種類!
- タバコは、喫煙する人が吸う()よりも、タバコの先から立ちのぼる()のほうに有害物質が多く含まれています。
- ちょっとした()からタバコを吸い始めてしまう人がたくさんいます。軽い気持ちでも、絶対に手を出さないで!
- 「タバコを吸うとかんたんに()」といわれますが、実は体に悪い影響が出ているだけ。イメージにだまされないようにしましょう。

太る 50 酸素 好奇心 世界 主流煙 500 副流煙 日本 親切心
アジア やせる 200 二酸化炭素 探究心 眠くなる 一酸化炭素