

ほけんだより 5月



平成 29 年 5 月 10 日
練馬区立開進第四中学校

新年度が始まって1か月が経ちました。2年生、3年生のみなさんは新しい学年・クラスに、1年生のみなさんは中学校という新しい環境に慣れてきた頃ではないでしょうか。この時期は溜まっていた心と体の疲れが出てくる時期でもあります。長かった連休も終わり再び学校も始まりました。一度自分の生活リズムを見つめなおし、規則正しい生活、体調管理をしっかり行い、再び勉強や部活動、これから始まる学校行事に励んでいきましょう。

生活リズムを見直そう！！

- ▶決まった時間に起床・就寝する
- ▶三食きちんと食べる
- ▶インターネットや携帯電話の使用は SNS 開四ルールを守る
- ▶テレビやゲームは時間を決める
- ▶適度な運動をする
- ▶勉強する時間を決める



5月31日は世界禁煙デー



世界禁煙デーとは 1988年に世界保健機関(WHO)が禁煙を推進するために制定した記念日です。日本では厚生労働省が1992年(平成4年)より 5月31日から6月6日までの1週間を「禁煙週間」としています。

＜タバコに含まれている物質＞

- ・ニコチン…血管を細めるため、心拍数や血圧の上昇、動脈硬化のリスクが高まる。麻薬にも劣らない依存性を持つ。
- ・タール…多くの発がん性物質が含まれており、タバコを吸い続けるとガンのリスクが高くなる。
- ・一酸化炭素…血液中のヘモグロビンと結びつき、全身に酸素が行きわたらなくなってしまう。

◎東京オリンピック・パラリンピックに向けて動く日本の禁煙対策◎

オリンピック・パラリンピックを開催するにあたり WHO と国際オリンピック委員会(IOC)では「タバコのないオリンピック大会」を開催することを決めている。そのため 2020 年の東京オリンピック・パラリンピックに向け、厚生労働省は罰則付き全面禁煙対策として受動喫煙防止法を提案している。

五月病って何…？

「五月病」は正式な病名ではありません。4月から始まった新しい生活や環境、人間関係に慣れようと頑張りが続けたことでストレスや疲れがたまり、体や心に不調が出てくることを言います。主に連休明けにやる気の低下や集中力の低下といった症状が出てきます。

身体的症状

- ▶朝なかなか起きられない
- ▶眠れない
- ▶食欲がない
- ▶胃の痛み
- ▶めまいや動悸



精神的症状

- ▶落ち着かない
- ▶不安や焦りを感じる
- ▶やる気が出ない
- ▶イライラする
- ▶憂鬱になる



～五月病かな…と思った時の対処方法～

- ▶趣味やスポーツでストレスを解消する
- ▶家族や友達、先生に話を聞いてもらう
- ▶睡眠をきちんと取る
- ▶ゆっくりお風呂に入る
- ▶新しい目標を見つける



豆知識



「五月病」の起源は、大学入試を終えた大学生の“燃え尽き症候群”が起源と言われている…！

治療勧告書を配布しました

健康診断で再検査や治療が必要という結果が出た人には治療勧告書を配布しています。むし歯など時間が経つと症状が悪化してしまうこともあるので、治療勧告書を受け取った人は早めに専門の病院で受診してください。



4月10日から20日間養護教諭(保健室の先生)の実習をさせていただき、机の上の勉強だけでは学べない多くのことをみなさんから学ばさせていただきました。短い間でしたが開進第四中学校で実習をすることができて心から良かったと思っています。ありがとうございました。



実習生