

ほけんだより

令和元年5月14日

No.5

八坂中学校

保健室

疲れを感じたら、早めの休息を！！

風薫る5月、校庭の木々の新緑が美しい季節となりました。新学期が始まって、ひと月あまり、からだと心は疲れていませんか？春から初夏に向かうこの季節は、気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。運動会練習も始まるので、しっかりすいみんと食事（栄養）をとって、体調管理をしていきましょう。



★新学期が始まって、ひと月あまり

からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない



心

の不調は
ありませんか？

疲れ

を感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

★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、ゲームでも

★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん

★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すとか荷物が軽くなることもあります …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「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



健康診断



健康診断の予定です。

15	水	8:25	尿検査二次	該当生徒
16	木	9:00	歯科検診	全学年
17	金	1:30	内科検診	全学年
23	木	1:30	眼科検診	全学年

急に暑くなった日は
要注意

熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

毎年5月31日は 世界禁煙デー

なぜタバコを吸っちゃいけないの？

害のある物質が200種類以上も含まれていて、いろんな病気になりやすくなるからだよ

200種類もあるの!?

多いよね。代表的な3つを見てみよう

ニコチン …血管を縮めて、血液の流れをじゃまします。強い中毒性があります。

タール …肺にこびりついてはたらきを悪くしたり、がんにかかりやすくなります。

一酸化炭素 …血液の中にもぐりこみ、体に必要な酸素を運べないようにするので、運動すると息が切れやすくなります。



タバコに潜む3つの有害物質って？

5月30日はごみゼロの日



5月30日は「ごみゼロ」の日



平成27年度の日本のごみ総排出量は約4,398万トン（東京ドーム約118杯分）にもなります。ごみを削減するためのキーワードは「**3R**」

「Reduce (発生抑制)」

マイボトルを使用したり、丈夫なつくりの小物や雑貨を選び、大切に使いましょう。

「Reuse (再使用)」

自分に不要になったものでも、それを必要とする人がいます。フリーマーケットやリサイクルショップを活用しましょう。

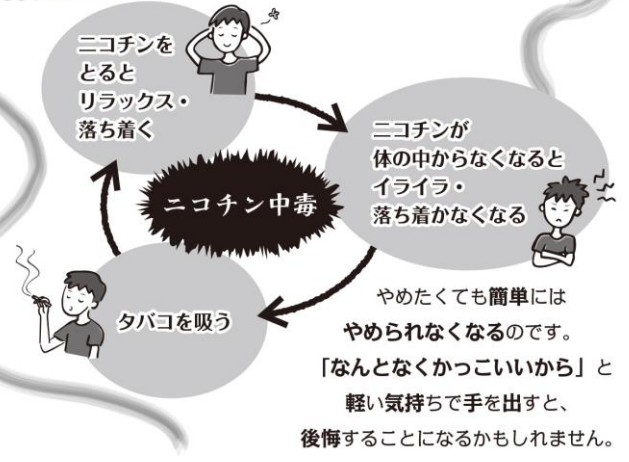
「Recycle (再生利用)」

どうしても出てしまうごみは、再生利用できるように分別しましょう。



自分にも周りにもよくないのに… 禁煙が難しいのはどうして？

それは、タバコの煙に含まれるニコチンの影響。



ニコチンをとるとリラックス・落ち着く

ニコチンが体の中からなくなるとイライラ・落ち着かなくなる

タバコを吸う

やめたくても簡単にはやめられなくなるのです。「なんとなくかっこいいから」と軽い気持ちで手を出すと、後悔することになるかもしれません。