

保健だより 5月



暦のうえでは、**“夏”** です！

5月5日は、「立夏」です。夏が始まる日とされ汗ばむ日も増えてきます。外での運動が気持ち良い時期ですが、熱中症や紫外線にも気をつけなければいけない時期でもあります。油断せずしっかり対策をしましょう。特にこの時期は暑さに慣れていないため熱中症に気をつけましょう。

5月31日は、「世界禁煙デー」

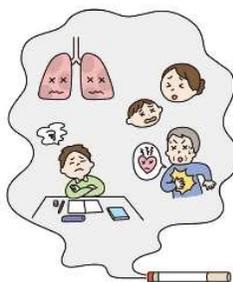
たばこは **ダメ!**



5月31日は、WHOが「世界禁煙デー」として、たばこを吸わないように呼びかけています。日本でも、5月31日～6月6日は「禁煙週間」として定められています。

たばこには、5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれています。

たばこの煙は全身に作用し、癌や心臓病などの様々な病気を引き起こす原因となります。さらに、身体が成長している段階の若者がたばこを吸うと、一酸化炭素により脳が酸素不足となり、集中力や考える力が低下して勉強にも影響が出るとも言われています。



時間に余裕をもって、朝の登校できていますか？

朝活

してみたい？

朝は、ギリギリまで寝たい？でも、思い切って早起したら、朝の時間をこんなに有効に使えます。一度、自分なりの「朝活」を試してみませんか？

早起き で味わえる いいこと

- ・朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- ・心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）
- ・ちょこっと学び（単語帳チェック、予習や復習）ができる
- ・ニュースや天気予報を確認できる



緊急時、あなたは『AED』を取りにいけますか？



いつ、どんな時、どんな場面で、『AED』を使う状況になるかは誰もわかりません。『AED』が学校のどこに設置してあるのか、場所の確認をしておこう。

・ 職員正面玄関の柱に設置

・ 体育館入口左手の壁に設置



心のメンテナンス、大丈夫？

新学期が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いと思います。心のストレスは、身体の不調として表れます。下の項目をチェックしてみましょう。

- イライラする
- やる気が出ない
- 朝、起きられない
- 友だちや家族と話をしたくない
- 食欲がない
- 勉強に集中できない



一つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも！？ 自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



もしも今、あなたが自分で対処できそうにない問題を抱え、ストレスで心が押しつぶされそうと感じている人は、周りの誰かに、ツラくしんどいその思いを伝えてください。

学校のカウンセリングも利用できます。心の専門のカウンセラーさんが来校しています。

※カウンセリング面談を利用したい場合は、担任または保健室に『カウンセリングを利用したいです』と伝えに来てくださいね。

困った時に相談できる人、だれが思い浮かぶかな？

