



令和3年4月30日 身延中学校保健室

新しい環境にはもう慣れましたか?あっという間に4月が過ぎ、明日から新緑がまぶしい爽やかな5月に入ります。そして、GW(ゴールデンウィーク)も始まりますね。GW中は、学校から出された連休の過ごし方の通知を参考に感染症に気をつけながら、過ごすようにしましょう。心も体もリフレッシュして、GW明けには、爽やかな笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています!(^o^)

GW中も、健康観察カードを記入することを忘れず!!そして、6日には、忘れずに提出してね!

GW中も 正しい生活リズムですごそう

- 夜ふかしはしない
- 早起きをする
- 朝ごはんを食べる
- 外でからだを動かす

お休みだからといって、ダラダラ過ごしていると、GW明けに身体がダルくなったり、体調不良の原因になってしまいます。また、正しい生活リズムで過ごすことは、感染症対策として、体の抵抗力を向上させることにもつながります。

ゴールデンウィーク明けは... 心身の疲れが出やすい時期です

新しい環境(クラス、友だち)の中で緊張が続く → 連休でその緊張の糸が切れる → 連休後、心身の不調が現れる(やる気が出ない、だるい等)

対処方法

- 睡眠を十分にとる(心身を休める)
- 上手に気分転換をする(ストレスを解消する)
- がんばりすぎないようにする(誰かに相談したり助けてもらう)



無理のしすぎは禁物です。頑張るときと休むときのバランスを大切にしてくださいね。

そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか?迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。「そんなこと?」と思うかもしれませんが、

でも、例えば問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽に

なることもあります。

友だちの話を一生懸命聞いてみると、自分の意見や経験を話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。

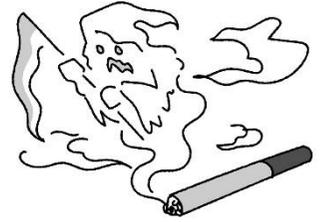
もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。

激減 中高生の喫煙

5月31日 世界禁煙デー
Make every day World No Tobacco Day

加熱式も、紙巻きも

たばこはNG!



たばこ...ホントに吸いたい??

5月31日は「世界禁煙デー」。日本で20歳未満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、それでもたばこを吸ってしまう人がいる一残念ながら、これも事実です。では、どうして吸ってしまうのでしょうか?

でも、たばこには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。

- 何となくかっこいい
- やせられるって聞いた
- 友だちにすすめられた

- がんや心臓病などさまざまな病気の原因になる
- たばこ代や病気の治療費などのお金がかかる
- 周りの人の健康にも害がある(呼出煙・副流煙)
- 依存性によって、やめたくてもやめられなくなる

さらに、喫煙を始めた時期が早いほど、がんなどの病気にかか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。

健康増進法の施行など、近年はとくに、社会的にも禁煙・分煙の動きは高まっています。たばこを吸ってもいいことはありません。かっこよく見えるのは作られたイメージ、吸うとやせるのは食欲がなくなったり、胃腸を悪くするためです。こうした知識をもっていれば、もし親しい人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、「ずっと吸わない」ことをぜひ心がけてほしいと思います。



すべてタバコで失うものです

タバコを吸うことで失うものはなんでしょうか?どれもみなさんにとって大切なものばかりです。

運動能力

タバコの中の一酸化炭素は全身に酸素を運び渡らせる力を低下させます。酸欠状態では息が切れやすく、部活でも力を発揮できません。

集中力・考える力

体で一番酸素を使う場所は脳。酸素不足だとうまく働かず、成績にも悪い影響が!

肌のツヤ

肌の老化を防いでハリを保ってくれるビタミンC。タバコを1本吸うと、なんとレモン半個分も失われてしまいます。

白くて健康な歯

タバコに含まれるタールで白い歯も茶色に。そのうえ汚れも付きやすくなり、歯周病のリスクも高まります。

はじめは「1本だけ」でも後悔することになるかも...

今後の健康診断予定

- 5月11日(火): 尿検査 2回目
- 5月12日(水): 心電図検査(1年生)・内科検診(3年生)
- 5月13日(木): 眼科検診(全校)
- 5月26日(水): 内科検診(2年生)
- 6月2日(水): 内科検診(1年生)
- 6月16日(水): 耳鼻科検診(全校)
- 6月中: 歯科検診

健康診断 まだまだ すまじ続

受診の おすすめ

検診終了後、随時受診のお勧めを配布いたします。内容をご確認いただき、受診をお願いいたします。