

ほけんだより 5月号

令和元年5月14日
都城工業高校 保健室



新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい環境には慣れましたか？
そろそろ、体や心の「疲れ」は出てきてはいませんか？
時には、体と心のスイッチを「OFF」にして、リラックスすることも大切です。好きな音楽を聴いたり、ゆっくりお風呂につかったり… それぞれのリラックス法を見つけてくださいね♪♪

～新学期が始まって、ひと月～

自分にあった 疲れ解消法を見つけよう

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？

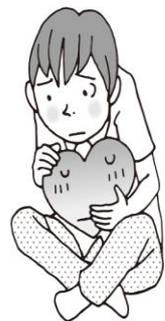


- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- 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？



運動をして体を動かす



好きな音楽を聴く



美味しい物を食べる



誰かと話をする



ゆっくり休養する



ぬるめのお湯にゆっくりつかると、血液の流れがよくなり、体が温まります。リラックス効果も！



しどりで抱え込まないで

話してくれて
ありがとう

って言うてくれる人が
かならず いるから。



もしものときには、話してみよう！

勉強、進路、部活動、友人関係、家族など…いろいろな悩みがあるときは、誰かに少しだけでも話をしてみませんか？
あなたの気持ちを言葉にするだけで、心のモヤモヤが軽くなることもあると思います。悩みをひとりで抱え込まないでね！



WORLD NO TOBACCO DAY 31 MAY

5月31日 世界禁煙デー

～あなたの健康のために、少し考えてみませんか??～

お答えします!

タバコのギモン Q&A

Q どんな害がある?



A タバコに含まれている化学物質4000種類以上のうち、有害とされているのはおよそ200種類。その代表的なものが「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」です。
ニコチン：タバコがやめられなくなる、血管を収縮させる、心臓に負担をかける
タール：発がん物質が多く含まれている
一酸化炭素：血液が酸素を運ぶ働きを妨げる、動脈硬化を促進する



Q どうしてやめられない?



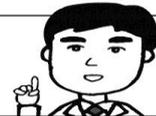
A タバコを続けて吸っていると、いったんやめたとき『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出るようになります。有害物質のひとつ「ニコチン」がもつ依存性による害です。また、状況を問わず、反射的に吸いたくなってしまう（心理的依存）ことも起こるようになります。



Q 周りの人にも悪影響が?



A タバコの煙には主流煙（吸い口から出る）と副流煙（火がついている先から出る）があります。副流煙はタバコを吸わない人であっても、誰かがそばで吸っていれば自然に吸い込んでしまいます。これを「受動喫煙」といいます。さらに、ニコチンやタールなどの有害物質は、副流煙により多く含まれているのです。



Q 少しだったら大丈夫?



A とくにニコチンやタールが軽いタバコは、「それほど影響はない」「すぐやめられそう」と考えがちですが、もし、それで満足できなかったら…? また、喫煙習慣のある人がそれまでより軽いタバコに変えても、体が慣れてしまっていて、かえって吸う本数が増えてしまうということもあるのです。



日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。これは、成長段階においては特にタバコの害が影響しやすいことが主な理由のひとつです。また、タバコは、『ゲートウェイドラッグ』と呼ばれ、さらに依存性が高く有害な薬物に手を出すきっかけになる可能性も指摘されています。

じゅしん
受診は
はや
お早めに!



おうちの^{かた}方へ
けんこうしんだん
健康診断の
けっか
結果を
し
お知らせ
しています

定期健康診断は後2つ! 歯科検診 (5/20~5/22) と
耳鼻科検診 (5/30~5/31) があります。

4月に実施した定期健康診断の結果を受診の必要な生徒のみに配付しています。お知らせプリントをもらった人は、早めに病院受診するようにお願いします。

受診報告書は、保健室に提出をお願いします。