

ほげんだより 5月

令和3年5月
市川市立大洲中学校
保健室

風薫るさわやかな季節になりました。新学期が始まって1カ月が過ぎ、疲れが出てくる頃です。また急に暑くなったり、涼しくなったり、気温が不安定な季節でもあります。このような時期は、体調を崩しやすく、けがもしやすくなります。早寝早起きで体調を整えたり、たまにはのんびり過ごしたりして、疲れをためないようにしましょう。



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



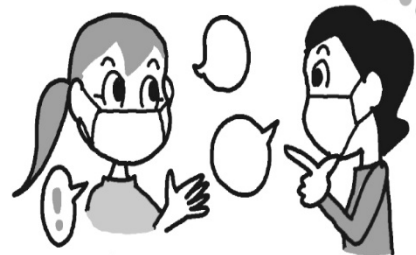
対処方法



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をもらう)



健康診断が続いています。具合の悪いところがあれば治療を勧めたり、経過を確認したりしていますが、体の状態を知ることは大事なことです。必ず自分で確認しましょう。視力検査の結果が B.C.D だった人はスマホやパソコンを長時間使っていませんか？ 歯科検診でむし歯や歯垢ありの通知がきた人は正しく歯磨きができていますか？ ふだんの生活習慣を確認してくださいね。

*2年生へ…眼科校医さんより連絡です。保健調査票の「視力」「かゆみ」の項目に○をした人は、症状がわかっているため受診をしてください。それ以外の症状のみ検診するとの事です。

急に暑くなった日は
要注意

熱中症が 出始める時期です

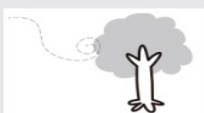
「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

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。

<ここがポイント!>

- ・週明けはスロースタートで。
- ・風通しの良い涼しい服装で。
- ・適度に休憩をとる。
- ・こまめに水分補給。
- ・しっかり睡眠、しっかり朝食。
- ・体調の悪い時は絶対に無理をしない。

部活でも、チームメイトに気を配ってくださいね。

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—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?

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

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。

! 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。

