

ほけんより 5月

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事……。次々と続く出来事をこなしているうちに、「あっという間に1か月が過ぎちゃった」という人は多いかもしれません。

ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちが、ふと緩んだのかもしれませんね。

本校にはスクールカウンセラーの先生やスクールソーシャルワーカーの先生が勤務日には教育相談室に来ていますので、気軽に話に来てみてはどうですか？



みんなあるある！ ストレスとこころ

ストレスとは

心にかかるプレッシャー多少の差はあっても、誰でも持っているものです。

ストレスを感じやすい時

試験や宿題・新しい環境
誰かと喧嘩したりもめている
身近な人が病気になった
代表などに選ばれた



いくつも重なったときは特に注意！

心と体のサインについて

ずっと重いストレスがのしかかっていると、心や体が耐え切れずに「もうだめ」というサインを出します。心のサインが出やすい人もいれば、体のサインが出やすい人もいます。

心のサイン

おこりっぽくなる
急に泣きたくなる
気分が落ち込む
やる気がでない
人と会いたくない



頭が痛い



体のサイン

頭痛・肩こり

食欲がない・食べ過ぎる
寝つきが悪い

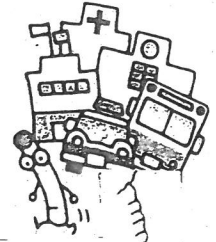
5/31 世界禁煙デー

日本のランクは下から2番目

WHOは医療機関や学校、交通機関など人が多く集まる場所で禁煙義務の法律があるかどうかで各国4つのランクに評価分けしています。

日本は2019~2020年に施行される法律で「学校、病院、行政機関は敷地内禁煙、交通機関(バス・タクシー・航空機)は禁煙」「飲食店、船、鉄道は原則室内禁煙で専用室のみ喫煙可(小さな飲食店は条件により喫煙可)」となります。それでもまだWHOの4つのランクでは下から2番目。

世界186カ国の中で最高ランクの国が55カ国もあるのに、日本はかなり遅れていますね。



タバコに潜む3つの有害物質って？

タバコに含まれている有害物質について

- ・200種類もあります。
- ・多いよね。代表的な3つは
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・・・肺にこびりついて働きを悪くしたり、癌にかかりやすくします。
- 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、運動時息切れしやすくなります。



5月の保健行事

日時	検査項目	対象者	場所
5・8(水) 実施済み	尿検査3回目	未実施者 再検査	保健室廊下前にて 検体提出