

ほけんだより5月

2023年5月1日

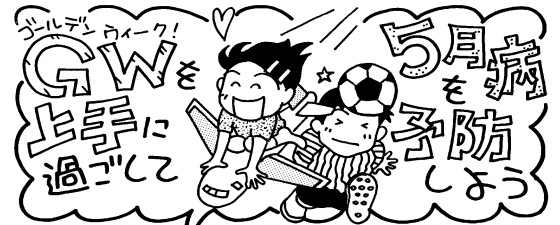
平島小中学校

発行 中村梨紗

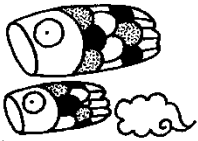
保健目標	規則正しい生活をしよう
給食目標	きれいな手や身なりで準備しよう

新学期が始まって1か月。そろそろ新しい環境には慣れてきましたか？疲れ気味の人もいるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

「五月病」というものを知っていますか？進級して、環境の変化に慣れようと頑張りすぎることでストレスが溜まっていき、ゴールデンウィークなどの長期休暇に入ることで、気が緩み、緊張が途切れてしまうのです。そのことによって、身体のだるさや疲れを感じやすくなったり、なかなかやる気が出なかったりします。五月病にならないためにも、ゴールデンウィーク中も生活リズムを整え、リラックスできるように心がけましょう！



リフレッシュ、リラックス…計画を立てる際、普段の生活のリズムを乱さないようにすることが連休明けの5月病を予防するための秘訣です！！



生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p>
------------------------	---------------------------	------------------------	-----------------------------

こよみ <暦では「夏」暑い日に気をつけよう！>

5月6日は「立夏」といい、暦の上では夏が始まる日です。晴れた日は、夏のように暑くなる日も増えてきます。衣服を調節しながら、熱中症にも注意が必要です。

下着を着よう

汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。下着を着ているほうが涼しく感じるはずですよ。ためしてみてくださいね。

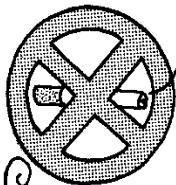
綿100%

こまめに水分をとる

ぼうし 帽子などで直射日光をさける

～5月31日は〇〇の日～

5月31日は「世界禁煙デー」です！なぜ5月31日なのか考えたことはありますか？それは、5月末は世界中で乾季や雨季が少なく、イベントが行いやすいという意外な理由なのです。5月31日から1週間が「世界禁煙デー」となっているので、ぜひみんなでタバコの害について考え、禁煙の取組を知っていきましょう。



5月31日、世界禁煙DAY

世界各地で喫煙規制が進められている中、日本ではなぜかその対策が遅れています。

“超低タール・メンソール入り”などと、あたかも体への害が少ないと誤解を招く宣伝、ファッション性の高い宣伝…。若者や女性喫煙者の急増が心配されています。

タバコの煙に含まれる主な有害物質

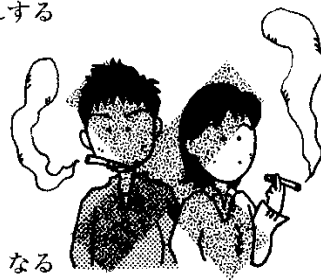
- ニコチン…脳に強い刺激を与える。長時間吸い続けると脳の働きが鈍くなり中毒、依存症になる。
- タール…ヤニのもと。発ガン性物質。
- 一酸化炭素…血中で酸素の運搬を阻害する。

タバコの煙には約200種類もの有害物質が含まれていて、吸う煙(主流煙)より、タバコの先から出る煙(副流煙)のほうに多く含まれています(周囲の人にも迷惑をかけるのです…)

一中・高校生が喫煙をはじめきっかけの多くは、好奇心・友人のすすめ・大人気分を味わいたいから—

成長期における喫煙の悪影響

- ・激しい運動をすると息切れする
- ・せきやたんが増える
- ・胃腸の調子が悪くなる
- ・肌が荒れる
- ・身長が伸びない
- ・記憶力、学習能力の低下
- ・ガン発生率、死亡率が高くなる
- ・ニコチン中毒、依存症になりやすく、禁煙が難しくなる 等



未成年の喫煙は法律で禁止されています。興味があっても絶対に手を出してはいけません。友人からすすめられても“NO”と断る勇気を持ちましょう。人間関係の基本は「NO」が言えることだと思います。



〈様々な施設において、原則屋内禁煙に〉

多くの人がいる施設や鉄道、飲食店などの施設は、原則屋内禁煙です。また、学校・病院・児童福祉施設、行政機関、バス・航空機などは、敷地内禁煙で、喫煙室を設けることもできません。

百害あって一利なし！ 広がっています… 禁煙の輪！

