



平成 28 年 5 月 1 0 日 No.2  
枚方市立中宮中学校 保健室

新年度がスタートして1ヵ月が過ぎました。緊張していた4月が終わり、連休が過ぎ、中間テストや宿泊行事を目指して気持ちを切り替えることができますか？

「5月病」という言葉を聞いたことがありますか？（※正式な病名ではありません。）

4月 は進級・進学など、新しい環境での生活に切り替わることが多いですが、そこでうまく適応できなったり、逆に張り切りすぎたことによる心身の疲れが、ちょうどこの時期に出やすいのです。やる気が起きない、何となく不安、眠れない、食欲がない…そんな不調を感じてはいないでしょうか？

5月 は暑すぎず寒すぎず、新緑もきれいで快適な、何をするにもいい時季です。好きなスポーツを試してみたり、趣味など興味をもったことに取り組んでみたり…「ほどほどに熱中できる」ことで、うまくストレスを解消しましょう。

## 生活習慣の「慣れ、ダレ、崩れ」はないですか？

**慣れ**

授業時間ギリギリに登校しても大丈夫なことがわかったぞ。もう少しだけ寝てもいいよね

朝は余裕をもって起き、準備する時間を十分とりましょう。どうしても眠いときは、就寝時間を見直してみてください。

**ダレ**

気がつくとダラダラ、スマホで友達とおしゃべりしているよ。宿題する時間なんてないよ～

スマホは使用時間を決めて使うこと。ちょっとスマホをおいて違う楽しみを見つけるのも大切です。

**崩れ**

食欲もないし、時間もない！朝ごはんは食べずに登校が当たり前だよ

朝ごはんを食べないと、イライラしたり集中力がなくなったりしてしまいます。朝ごはんは一日のパワーの源。毎日食べよう！

### 決意表明！ 時間を決めて行動しよう

★生活リズムをつかむために、時間を決めて行動しましょう。生活習慣は一度崩れてしまうと、なかなか戻せません！

起きる時間 _____時	朝ごはんを食べる時間 _____時	テレビ、スマホの時間制限 _____時間まで	寝る時間 _____時
-----------------	----------------------	---------------------------	----------------

※休日も生活リズムを変えずに生活しましょう。

知っていますか？

## サードハンド・スモーク (残留たばこ成分)

5月31日は世界禁煙デー

たばこを吸った後の呼気、喫煙者の毛や服、タバコを吸っていた部屋の床やカーテン、車の内部・・・こういったところに眼に見えないタバコの成分が残っています。タバコが消えた後の残留物から有害物質を吸ってしまうことを「サードハンド・スモーク」といいます。眼に見える煙からの受動喫煙より、影響を受けるニコチンの量が多いという研究結果もありますよ。



### 健康診断結果のお知らせ

内科検診、眼科検診、耳鼻科検診、歯科検診が終わりました。必要な人にお知らせや受診勧告を渡しています。早めに受診して早めに治療しちゃいましょう♪♪  
運動器健康診断について、運動器向上プログラムを裏面に載せています。ストレッチやちょこっとトレーニング、やってみてくださいね。

運動不足の原因のひとつに、スマホやゲームのしすぎが挙げられています。楽しくてついつい時間が過ぎてしまいますが、時間は限られています。有効に使うために！！



### 受診しない理由に、

だって… は通用しない！

健康診断で受診をすすめられた人は、早めにお医者さんへいきましょ

だって、痛いし

治療の痛みはちょっとのガマンです。受診を遅らせてしまうと、生活に影響を及ぼすほどの痛みにつながるかも…「ずーっと痛い…」となる前に受診を！



だって、めんどくさいし

症状が悪化すると通院期間がどんどん長くなってしまいかもかもしれません。「めんどくさい」期間が長くなる前に受診を！

だって、今大丈夫だし

症状が慢性化していると、「今」からだに及ぼしている影響に気づきにくい可能性があります。本当の大「丈夫」なからだのために受診を！



※受診したら「報告書」の提出を忘れずに