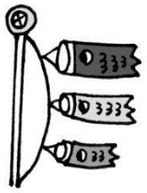
ほけんだより5月

2018年５月８日
枚方市立中宮中学校 保健室

新年度が始まって約１か月。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきた頃ではないでしょうか。しかしその一方で、心身の疲れが出やすくなる時でもあります。緊張や疲れの原因が人それぞれであるように、リフレッシュの方法も様々。５ 月は本来、気候も爽やかで快適な季節です。時間を有効活用して、気分転換しながら、これからの学校行事に備えていきましょう。



歯科検診を終えて、学校歯科医さんより

全体的に歯肉炎の生徒が多かったように思います。花粉症で鼻がつまり口呼吸となり、口腔内が乾燥し歯肉炎となった可能性もあります。口腔内にいる菌は乾燥状態で繁殖しやすいのです。すきまなども丁寧に磨きましょう。

自分に合ったリラックス法を見つけよう

リラックスとは、心身の緊張をほぐしてゆったりとする、くつろぐことです。リラックスさせるには、副交感神経を活性化させることが効果的。人によって、合うリラックス法は違います。

睡眠には、心身の疲労を癒し、機能を回復する効果があります。深夜までの活動はひかえ、早寝早起きで行動するほうが効率的。頭もすっきりし、新しい考えが浮かぶかもしれません。

5月31日は世界禁煙デー！

知っていますか？タバコの害

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、成長段階において特にタバコの害が影響しやすい事が主な理由の一つです。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。

ニコチン…強い依存性＆老化を早める

○タバコの一番恐ろしい害は、一度吸えばやめられなくなること。特に未成年は体や脳が未成熟でニコチンの影響を受けやすく、数週間～数か月(大人は数年)で依存症になり、やめられなくなります。

○ニコチンは血流を悪くし、血管を傷つけその老化を早めます。肌荒れ、シミしわの原因にも。

一酸化炭素…体が酸欠状態になる

○体の酸素が不足すると、頭の働きや運動能力が低下します。また、動脈硬化も促進させます。

タール…ガンにかかりやすくなる

○タールには発がん性物質が多く含まれているため、ガンにかかりやすくなります。

さわやかな5月…暑いかも？涼しいかも？

さわやかで気持ちの良い空気の５月。でも、少し身体を動かすと汗をかいたり、朝や夜に薄着でいるとひんやりと感じたりすることも。汗をふくタオルやハンカチを持ち歩き、服は着脱しやすいものを選ぶようにしましょう。

また、５ 月の紫外線量は意外と多く、７・８ 月と同じくらいです。今から対策をしていきましょう。

健康診断を通して、自らの健康や発育・発達について皆さんの関心が高まっている様子がうかがえますが、その中で、友達との違いについて気になっている人もいるようです。体の成長の様子は一人ひとり違います。皆違うのが自然であり、比べる必要もありません。もし、どうしても気になる、という人がいれば、いつでも相談しに来て下さいね。気軽に声をかけて下さい。　松宮