

ほけんだより 5月

渚西中学校
保健室
2019/5/15

あなたの心と体つかれていませんか？

長い連休が終わったと同時に「平成」から「令和」という新しい時代に変化しました。

みなさんも4月から新しい環境に変化し1ヶ月が経ちましたね。

はじめてのことや慣れないことが続くと知らず知らずのうちにつかれはたまります。

最近の自分の体や心の様子はどうですか？

- | | | |
|-----------------------------------|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> よく頭が痛くなる | <input type="checkbox"/> お腹の調子がよくない | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 眠れない | <input type="checkbox"/> 起きられない | <input type="checkbox"/> すぐに涙ぐむ |
| <input type="checkbox"/> ミスが増えた | <input type="checkbox"/> 身だしなみを気にしなくなった | |

8個中何個当てはまりましたか？チェックが多い人は要注意です。

自分にあったリラックス方法を見つけよう！



ランニングをしたり
腹筋を10回したり、
少し散歩するだけでも
good!!



ぐっすり眠る
寝る前にホットミルクを飲んで
リラックスしましょう



ゆっくり入浴
好きな香りの入浴剤などをいれて
ゆっくり入るのもおすすめです☆

気分転換

好きな音楽を聴いたり歌ったり、踊ったり・・・♪

栄養バランスのとれた食事

魚や野菜は嫌いですか？いつもと違う味付けにしてみても？

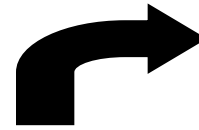
“疲れ”をとるには・・・「疲れ」は体が発する「休みが必要」というサインです。
疲れを感じたら、無理をせずしっかり休みをとって疲労を回復させることが大切です。
体や心の異変で心配なことがあればいつでも相談してください。

★今月の保健目標★ “たばこ” について知ろう！

たばこを吸うと・・・

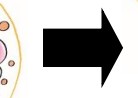
ニコチンによって

イライラしたり



①

ドーパミンが出る



②

集中力がなくなったり



その原因は・・・

有害物質の

③



ニコチン

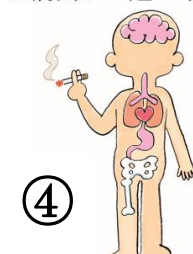


全身の病気が 起こりやすくなる

脳卒中
喉頭がん
咽頭がん
食道がん
肺がん
胃がん
膵臓がん

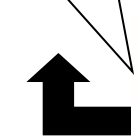
心筋梗塞
高血圧
糖尿病
骨粗鬆症

④



たばこには「主流煙」と「副流煙」があり、「副流煙」は、たばこを吸う人ではなく吸っていない周りの人が吸う煙です。

副流煙には



⑤

有害物質がたくさん



ニコチンをはじめとする
“有害物質” によって・・・



☆保健室から一言☆ 『保護者の皆様へお願い』

『再検査、治療のための病院受診をお願いします』

身体測定や内科検診など、皆さんの身体について多くの検査を行い、

「病院で検査（治療）を受けてください」という受診勧告書をお渡ししました。

「これからの学校生活を元気で充実したものにするために役立ててもらいたいと思います。」

健康診断の結果をお知らせします

