

# ほけんだより

5月



no. 2

小鹿野高校

新年度が始まって、一ヶ月がたちました。もう新しい生活には慣れましたか？病気でもないのに「からだがだるい」とか、かぜをひいていないのに「頭が痛い」などの症状がよくあらわれるのがこの時期です。そんな時はまわりの大人や友達に相談してみましょう。話すだけで、気持ちが楽になる事もありますよ。ひとりで悩まないでください。



世界禁煙デーは、WHO（世界保健機関）が定めたもので、5月31日に世界規模で禁煙に関する取り組みが行われています。

日本では「受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子供達を守ろう～」と呼びかけています。

## <たばこのデメリット>

- ・ガンや心筋梗塞、動脈硬化などいろいろな病気になる
- ・ニコチン依存症になる
- ・周りの人の健康にも被害を加える（副流煙）
- ・お金がかかる（値上げ）



さらに、喫煙を始めた時期が早い程、ガンになるリスクやニコチン依存度が高くなるといわれています。自分だけではなく、煙を吸っている友達や家族といった周囲の人、また将来産まれてくる子どもにも悪影響を与えます。たばこを吸ってもよいことは一つもありません。最近では、社会的にも禁煙・分煙の動きが高まっています。こうした知識があれば、人にすすめられても断りやすいのではないのでしょうか。「成人するまで吸わない」だけではなく成人後も「ずっと吸わない」を心がけてほしいと思います。

## \*心と体、疲れていませんか\*

### <心編> ・やる気が出ない

- ・気分が沈む
- ・理由もなくイライラする
- ・何をやるのもめんどろ
- ・焦り、不安を感じる
- ・集中できない



### <体編> ・疲れやすい

- ・朝、起きるのがつらい
- ・食欲がない
- ・めまいや頭痛がする
- ・便秘や下痢、腹痛がある
- ・ぐっすり眠れない



上記の項目が沢山あてはまる人は、疲れがたまっています。次のような解消法もあるので参考にしてみてください。

- カルシウムを多く含むものを食べると神経を抑え、イライラを沈めます
- 酸味のあるものでは、クエン酸が疲労物質を分解し、体の疲れを取ります

- ぼんやり過ごしてみるのも良いです。ゆっくり過ごすことで心のエネルギーを充電できます

## 出席停止について



学校において、特に流行を予防しなければならない感染症を「学校感染症」と呼び出席停止の扱いになります。（医者が感染症と判断したものはすべて）

流れ

医者で  
診断される

・担任へ電話連絡  
(診断書不要)

・回復後保健室へ用紙を取りに来室し保護者が記入して保健室へ提出する

\* 用紙は保健室にあります。分からない時は聞きに来てください。