

保健だより 5月

南那須中学校
保健室

様々な行事が続く5月。体育祭練習も本格的になり、体調をくずしている生徒もみられます。寒暖の差も大きく、体調管理が難しい季節です。元気に練習や本番に参加できるように体調を整えておきましょう。

けがや体調管理に気をつけて楽しい体育祭にしよう！



疲れは次の日に持ち越さないようにしましょう。

エネルギーを蓄えていないとパワーが出ません。

けがの予防になります。自分も相手も傷つけないようなマナーを身につけよう。

けがの予防になります。意識して準備運動に取り組もう。

体の疲れ、心の疲れ…出ていませんか？

この時期にみられる体・心の疲れによる体調不良は、かつて「5月病」とよばれることもありましたが（正式な病名ではありません）。新年度からの環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスの影響が、5月に入る頃から現れることが多いのです。



【身体的な症状】

頭痛、腹痛、
食欲不振、めまいなど



【精神的な症状】

やる気が出ない、イライラする、
不安・焦りを感じるなど

これらを解消するための方法のひとつとして『リラックス』があげられます。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷり取る…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、ときどきは心と体をいやすようにしてくださいね。

給食後の歯みがきの習慣を身につけよう

5月29日（水）、6月7日（金）には歯科検診があります。学校での検診は、給食後に行いますので、歯ブラシの準備をお願いします。また、検診では歯の汚れについてもチェックしますが、その日の汚れだけでなく、日常的な汚れが見られると「歯垢付着」の指摘があります。日頃から丁寧に歯をみがく習慣を身につけておきましょう。



子どもたちのためにも家庭内でも
分煙をお願いいたします。

えん りょ
ご煙慮ください。



わたし みらい
私たちの未来に、タバコはいらない。

たばこによる死亡の1割は…?

問題 空欄を埋めましょう。

たばこが原因で毎年700万人以上の人々が死亡している。そのうち600万人は直接の喫煙によるものであり、約89万人は非喫煙者で_____によるものである。（WHOファクトシートより）

答えは「受動喫煙」。自分は喫煙していないのに、周りに漂うたばこの煙を吸ってしまうことです。なんと、たばこによって亡くなった人のうち1割以上は受動喫煙が原因なのです。

毎年5月31日は世界禁煙デー

WHOは5月31日をWorld No Tobacco Dayと定め、日本もたばこの煙のない社会を作ろうと奮闘中です。



スマホを使うときは適度な「距離」が大切



夜遅くまでスマホを操作…。
睡眠不足になっていませんか？



スマホの画面と目の間は
40cm程度はあけましょう。