



ゴールデンウィークが終わりました。新学期の疲れが溜まっていた人はリフレッシュできましたか？生活のリズムが崩れてしまい、朝起きるのが辛い・・・と感じている人も多いかと思います。まだ休みモードが抜けない人も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、気持ちを切り替えて風薫る5月をさわやかな気持ちで過ごしましょう。

今後の保健関係行事等

行事	日・曜日	時間	対象生徒	場所	備考
胸部X線検査	5/10(月)	14:00~	1年前回未受診者	体育館前	半袖体育服準備
心臓検診	5/14(金)	9:30~	1年前回未受診者	牧之原中	移動方法は別途連絡
スクールカウンセリング	5/14(金)	13:30~	カウンセリング希望者	カウンセリング室	希望者は担任に申し出る
二次検尿	5/19(水)	SHR前提出	一次検尿陽性者	保健室	対象者は後日連絡
内科検診	5/未定	午後	前回未受診者	保健室	半袖体育服準備
歯科検診	6/未定	午後	全生徒	カウンセリング室	6月に2日実施予定
水質検査	6/30(水)	午前		校内3カ所	学校薬剤師が検査します

誰でもかかりうる『5月病』

4月から始まった新しい生活の中で、環境や周りの人との関係が変わったことなどでストレスや疲れが溜まり、体と心にいろいろな不調が出てくることを「5月病」と呼んでいます。

からだの不調

- ・頭が痛い
- ・お腹が痛い
- ・食欲がない
- ・めまいがする
- ・何となくだるい など



こころの不調

- ・落ち着かない
- ・イライラする
- ・不安やあせりを感じる
- ・思考力・集中力の低下
- ・ネガティブ思考になる など



5月病予防のために、心と体の疲れを取り除きましょう！



- ☆ 友人・家族などとのコミュニケーションを大切にする。
悩みを話すことでストレスを発散する。

- ☆ 栄養バランスのとれた食事を摂取する。
バランスのとれた食事は感情のコントロールをする神経伝達物質「セロトニン」を合成する。

- ☆ 睡眠は疲労回復にとっても重要！
次の日も元気に過ごすことができるように、十分な睡眠時間を確保しよう。寝る前の環境作りも大事です。



- ☆ お風呂にゆっくりつかり、リラックスしましょう



- ☆ 好きな音楽を聴いたり、好きな本を読んだりする。



ストレスとうまく付き合う方法！

☆イラッとしたら「落ち着ける場所」に行く

イライラした時、同じ場所に居ながら気持ちを切り替えるのが難しい時は、違う場所、落ち着ける場所に行くことで気分転換しやすくなります。

(学校では、必ず担任や授業担当の先生に申し出てから保健室などへ移動してください。)

☆「腹式呼吸」をする

口をすぼめて、細く長く息を吐き出した後、鼻から大きく息を吸い込み、再び細く長く息を吐き出します。(息を吸った時はお腹がふくらみ、吐き切った時はお腹がへこむ、ことを意識する)

腹式呼吸によって副交感神経が優位に働き、リラックスすることができます。



朝ごはんは 3つ のスイッチ



体のスイッチ



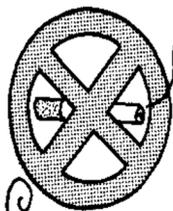
頭のスイッチ



お腹のスイッチ

朝ごはんは、体と頭とお腹の3つのスイッチの役割をしています。

★朝ごはんを食べることで、体温が上がり、体が目覚めると同時に、物を噛んで食べることで脳の血流が良くなり、頭の中もスッキリします。そして、胃腸に入った食べ物がお腹を刺激して排便を促すきっかけになります。



5月31日、世界禁煙DAY

世界各地で喫煙規制が進められている中、日本ではなぜかその対策が遅れています。

“超低タール・メンソール入り”などと、あたかも体への害が少ないと誤解を招く宣伝、ファッション性の高い宣伝…。若者や女性喫煙者の急増が心配されています。

タバコの(煙)に含まれる主な有害物質

●ニコチン…脳に強い刺激を与える。長時間吸い続けると脳の働きが鈍くなり中毒、依存症になる。

●タール…ヤニのもと。発ガン性物質。

●一酸化炭素…血中で酸素の運搬を阻害する。

タバコの煙には約200種類もの有害物質が含まれていて、吸う煙(主流煙)より、タバコの先から出る煙(副流煙)のほうに多く含まれています(周囲の人にも迷惑をかけるのです…)

—中・高校生が喫煙をはじめめるきっかけの多くは、好奇心・友人のすすめ・大人気分を味わいたいから—

成長期における喫煙の悪影響

- ・激しい運動をすると息切れする
- ・せきやたんが増える
- ・胃腸の調子が悪くなる
- ・肌が荒れる
- ・身長が伸びない
- ・記憶力、学習能力の低下
- ・ガン発生率、死亡率が高くなる
- ・ニコチン中毒、依存症になりやすく、禁煙が難しくなる 等



未成年の喫煙は法律で禁止されています。興味があっても絶対に手を出してはいけません。友人からすすめられても“NO”と断る勇気を持ちましょう。人間関係の基本は「NO」が言えることだと思います。



学校医・学校薬剤師の先生の紹介

【内科】 叶 昭人 先生 (かのう医院)

Tel0995-46-9111

【歯科】 有村健二 先生 (有村歯科クリニック)

Tel0995-64-7100

【薬剤師】 山形美恵 先生 (松下病院勤務)



福山高校の担架は保健室ろうかに、AEDは職員室ろうかにあります。緊急時は命のリレーが大事！走って取りに行ってください。