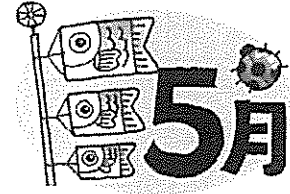


ほけんたより



2017.5.1

今月の健康目標：生活習慣を見直そう、生活リズムを整えよう

平安女学院中学校高等学校
保健室

新しい学年が始まって、ひと月が経ちました。新しい環境を楽しんでいる人も、まだ慣れていなくてちょっと不安な人も、みんな疲れが出るころ。保健室でもちょっとお疲れモードの人が目立ちます。ゴールデンウィークの予定を聞いて、少しでも楽しい気分になってほしいなと声をかけることもありました。のんびり派もアクティブ派も上手に過ごして、心も体もリフレッシュしてくださいね！

今月の保健行事

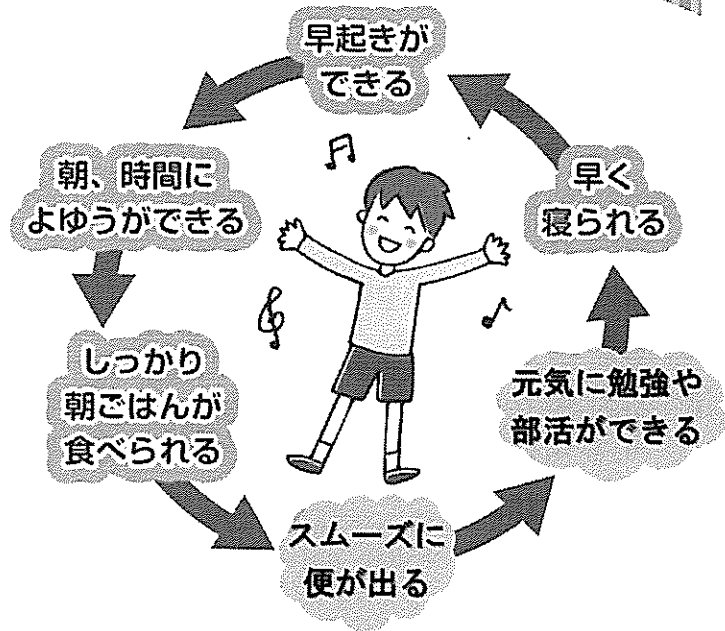
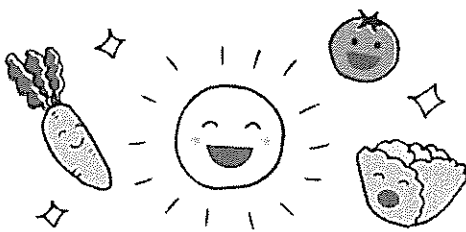
- 8日(月) 欠席者内科検診
- 12日(金) 第3回検尿
- 18(木) 欠席者歯科検診
- 22日(月)頃 色覚検査
(中1・高1希望者)

生活リズムを整えましょう

新学期がスタートして1カ月が過ぎ、ゴールデンウィークも終わりました。

そろそろ体調をくずして保健室にくる人が多くなっています。

生活リズムを整えて、元気に毎日を過ごしましょう！



ポイントは3つ！保健室でも来室した人にも、この3つについてたずねているよ。

朝ごはん

1日のエネルギー源になるので、必ず食べよう！
食べることで脳や内臓が動きだし、目も覚めますよ。

排便

便秘がちの人も多いようです。朝の忙しい時間でもトイレに座る習慣をつくりましょう。朝起きて1杯のお水を飲むのも効果的。

睡眠

6～8時間は眠るようにしましょう。スマホやテレビの明かりで寝つきが悪くなる場合もあるので、寝る1時間前には電源OFF！

5月31日は
世界禁煙デー

未成年はどうして たばこを吸っちゃいけないの？

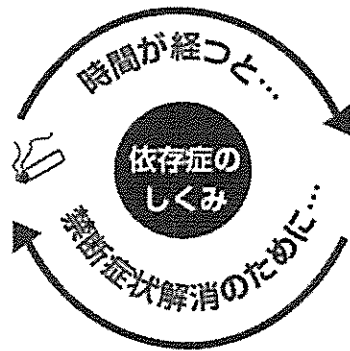
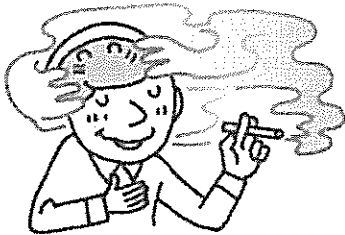
たばこをやめられなくなりやすい

若いうちからたばこを吸い始めると、
重度の「ニコチン依存症」になりやすく、
禁煙が難しくなります。

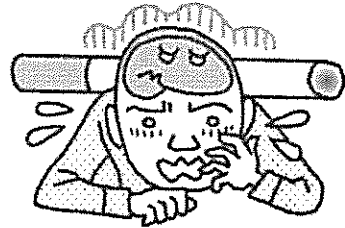
ニコチン依存症って？

ニコチンとは…たばこの煙に含ま
れ、たばこをやめたくてもやめら
れない「依存症」になる原因。

たばこを吸ってニコチンで
きもちよくなる



ニコチンが足りなくなって、
イライラしたり集中力が落
ちたりする (禁断症状)



病気や死亡の確率が高くなる

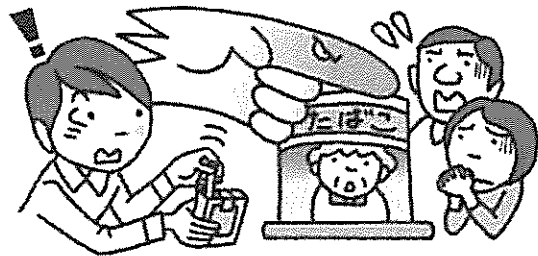
たとえば肺がんの死亡率は、未成年で
喫煙を始めた人のほうが、成人してから
たばこを吸っている人よりも高いです。
非喫煙者と比べると、およそ5.5倍。

法律で禁止されている

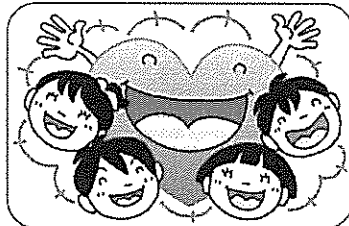
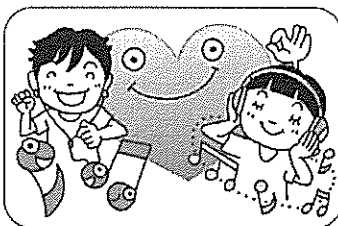
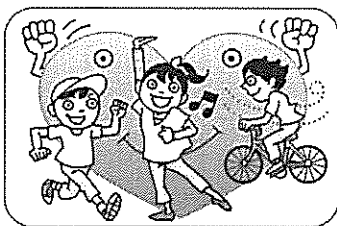
「未成年者喫煙禁止法」で禁止されて
いるのは知っていますね。周りの大人…
たばこを売った人や、自分のお父さん・
お母さんなどが罰されることがあります。

からだか酸欠状態に…

酸素がからだや脳にいきわたらなくな
り、成長に影響が出たり、スポーツや勉
強で力を発揮できなくなったりします。



「1本吸ってみなよ」と言われたら、思い出して。本当に、吸いたいですか？



ちょっとたまった
心と体の疲れ、
好きなことをしたり
思いきり笑って
解消してね☆