

ほけんだより 5月

5月の保健目標
・病気の予防と早期治療
に努めよう。
・梅雨時の健康に気を
つけよう。

南城市立佐敷中学校
保健室
2024. 5

梅雨の時期に入り、じめじめした日が続いてますね。突然の気圧の変化などで体調崩したのか、最近体調不良を訴える生徒の来室が増えているのが少し心配です。新学期がスタートして1ヶ月が過ぎ、新しいクラスにも慣れてきた一方で心や体の疲れが出やすい時期でもあります。ときには心と体をゆっくり休めて健康な毎日を過ごしましょう。

まだまだ
続きます！

健康診断の日程

月日		検査項目	対象者
5月	30日	耳鼻科健診 (1回目)	2年生・1年1, 2組
6月	6日	耳鼻科健診 (2回目)	3年生・1年3, 4組

健康診断の 結果のお知らせ



受診勧告のお知らせをもらった生徒は、早めに病院を受診しましょう。また、治療が済んだ生徒は、保健室へ報告をお願いします。(学校で健診が受けられなかった生徒は、「未受診者受診報告書」の提出をお願いします。)

早期発見、早期治療が健康への近道です(^O^)

耳鼻科健診については、健診後結果をお知らせいたします。

☆睡眠の質を上げる方法☆

- ・入浴は、眠る2時間前までにすませておく。
 - ・眠る前に軽くストレッチをする。
 - ・眠る直前まで、スマホをいじらない。
- 眠る前に試してみてね！



生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ！



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。

5/31は
世界禁煙デー

タバコがやめられなくなるのはなぜ？

タバコを吸うと...

脳にあるニコチン受容体にニコチンがくっつく

気持ちいいと感じさせる物質(ドーパミン)をたくさん放出

ニコチン
ニコチン受容体
結合

ドーパミン

ところが、ニコチンはすぐに消える

タバコを吸いたい！
ニコチンが欲しい！

依存症になる



たばこの三大有害物質

ニコチン たばこがやめられなくなる原因物質。血管を収縮させる作用もあり、血圧を上昇させる。

タール いわゆる、たばこの「ヤニ」。発がん性物質が多く含まれており、がんの発生を促す。

一酸化炭素 血液中のヘモグロビンと結びついて酸素を運ぶ機能を妨げ、酸素不足を引き起こす。

