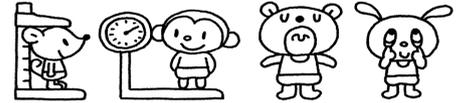


# ほけんだより



志布志高等学校 保健室 平成30年5月16日

新学期スタートから、もう1ヶ月。早いものですね。ゴールデンウィークは部活に勉強に興味にと、充実した休日を過ごすことができましたか？連休の後には体調を崩しやすいので注意が必要です。「体がだるい、なんとなくやる気がでない」などの症状が出ている場合は、体だけではなく心が疲れているサインでもあります。一人で抱え込まず、家族や友だちと話をすることで解決することも多いので、早めに解決しておきましょう。



## \* 続いていきます、健康診断 \*

4月に身体測定・内科健診・尿検査・胸部レントゲン・心臓検査の定期健康診断が実施されました。これから、健康診断の結果をお知らせしていきます。用紙が届いたら、早めに専門医の診察を受け、正しい治療や指導を受けるようにしてください。なお、治療を受けた場合には、必ずその結果を担当まで届けてくださいますよう、お願いいたします。また、『疾病・異常のお知らせ』が手元に届かなかった場合は「異常なし」と判断して下さい。(視力・歯科健診は全員に結果を配布予定です。)

※ 集団検診では、疑わしいものもチェックされ、病院の検査で大きな病気と診断されることもあります。逆に、「異常なし」と診断されることもあります。いずれにしても、早期に受診されることをお勧めします。

## 〇〇これからの健康診断予定 (5月) 〇〇

項目	対象	日程
尿検査2次	1次未提出者 2次対象者	5月17日(木) ※回収日
		5月18日(金)
		5月25日(金) (予備日)
歯科健診	生徒全員	5月22日(火)
		5月23日(水)



\* 歯科健診のある日は昼食後いつも以上に丁寧に歯みがきをして健診をうけましょう!!

\* 尿検査未提出の生徒は2次検査の際に必ず提出して下さい。今回未提出の場合自己負担により病院で受診する事になります!



## 「慣れてきたころ」が危ない!!

### ⚠ けが に注意!!

#### ▼▼登下校のとき▼▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか?
- 道路でふざけていませんか?
- 交通ルールをきちんと守っていますか?



#### ▼▼部活動のとき▼▼

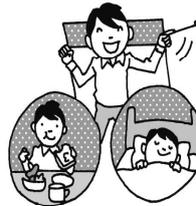
- しっかりウォーミングアップしていますか?
- 十分に休養をとっていますか?
- ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか?



### ⚠ からだ に注意!!

#### ▼▼生活リズムが乱れていませんか?▼▼

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか?
- 週末や連休に、夜ふかししていませんか?
- だらだら間食していませんか?



#### ▼▼疲れがたまっていますか?▼▼

- 夜、ぐっすり眠れていますか?
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか?
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか?



### ⚠ ことば に注意!!

#### ▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えずに、からかっていますか?
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか?
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか?



#### ▼▼家族や先生に対して▼▼

- きちんとあいさつしていますか?
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか?
- はっきり返事ができていますか?



5月31日は

世界

禁煙デー



なんでタバコを吸うんだろう？



体の仕組みが関係しているんだ。まず、タバコを吸うと「ニコチン」が脳に運ばれる。すると、脳が「ドーパミン」をいっぱい出して…

思春期の高校生においては

- ① 身長が伸びなくなる
  - ② 思考力・集中力の低下
  - ③ 運動能力の低下
  - ④ 肌がある
- などの害がある



ちょっと待って!ドーパミンって何? ニコチンは聞いたことあるけど。



ドーパミンは気分がよくなる物質なんだ。これのせいで、脳がタバコを美味しいって錯覚するんだ。



でも、ニコチンは30分ぐらいで分解されるから、急にドーパミンが減っちゃうんだ。すると、イライラに変わっちゃうんだよ!



えっ? イライラするのに、なんで吸うの?



イライラした気分をいい気分に変えるために、ニコチンが入ったタバコをまた吸いたくなるんだ。



イライラをなくすためにタバコを吸って、しばらくするとまたイライラして…。これじゃあ、ずっと終わらないよ!!



そう、それがニコチン依存症なんだ。タバコは健康に悪いだけじゃなくて、歯が黄色くなって、口や体、衣服が臭くなるんだ。



体に悪いし、臭くなるし…。どうしてみんな辞めないの?



もちろん、辞めようとしている人はいっぱいいるよ。でも、自力で辞めようとする人の成功率は1~2割って言われているんだ。1度吸うとなかなか辞められないから、1本でも吸ったらダメだよ!!



うん!僕のお父さんも20年前から吸ってるって言ってたし…辞めるのは難しいんだよね!?



20年!?それってどのぐらいお金がかかってると思う?



10万くらい??



とんでもない!1日に1箱吸ってたら…



300万以上になるんだ!!



**タバコは百害あって一利なし!!絶対に手をだしてはいけません!!**

質の良い睡眠をとれていますか?

寝起きがすっきりしない、睡眠不足、昼夜逆転になっている人は…

SNS・ゲーム・YouTube…

思い当たる人が多いのではないのでしょうか? 目から入るパソコンやスマホ、ゲームの光は脳を刺激します!

やめて寝ようと思っても、なかなか寝られなかったり、体は寝ていてもしばらくは脳が起きていたりして睡眠の質を悪くします。10代後半の人に必要睡眠時間の目安は約8時間。個人差もありますが脳や体の成長、日中の活動量を考えて「このくらいは必要」という数字が示されています。布団に入ってから、スマホ・ゲームをしている人は睡眠不足や寝付きが悪いそうです。また、視力が下がる原因にもなりますので気をつけましょう。暑い時期の寝不足は熱中症のリスクに直結します。寝るときは電源OFFにしましょう!!

