

ほけんだよ！



志布志高等学校 保健室 令和元年度5月20日

だんだんと暖かい日が多くなり、すがすがしい風の通り過ぎる季節になりましたね。5月は1年の中でも過ごしやすい時期です。新緑のパワーをもらって、自然と力が湧き、色々なことにがんばれそうな気がしてきますね。

新学期が始まって約1ヶ月半が過ぎました。新しいクラスや友だちによく慣れていた頃でしょうか。新しい出会いは新鮮でわくわくする反面、けっこう疲れるものでもあります。気付かぬうちに新学期の疲れがたまっているかもしれません。がんばるだけでなく、疲れたなと感じたら早めに休憩をとり、のんびりできる時間も大切にしながら生活のペースを作っていきましょう。

これからの学校生活をより良いものにするためにチェックしてみよう!!



今のあなたに足りないものは??



当てはまる:5点 少し当てはまる:3点 当てはまらない:1点

- A**
- よく頭が痛くなる
 - むやみにイライラする
 - 足腰が重く感じる。
 - 肌がカサつく
 - 寝る直前までパソコン・スマホを使用している

合計

点

- B**
- やる気がでない
 - 気分が落ち込んでいる
 - わけもなく不安になる
 - 焦りを感じる
 - 気分が落ち着かない

合計

点

- C**
- 便秘がちである
 - 朝スッキリ起きられない
 - 朝食抜きの日が多い
 - 午前中はぼんやりしている
 - 寝る時刻、起きる時刻が日によってバラバラ

合計

点

- D**
- かぜを引きやすい
 - 疲れがなかなか取れない
 - 食欲がない
 - 肩こりがひどい
 - うっかりミスが増えた

合計

点

合計点数が一番多い項目をみてみましょう!!

☆今のあなたに必要なものです☆

- A** あなたに足りないのは **睡眠** です。
あなたに必要なのは、週末の「寝だめ」ではなく、毎日の睡眠の積み重ね。
7時間を目安に、毎日きちんと睡眠をとみましょう。



- B** あなたに足りないものは **気分転換** です。
あれもこれもがんばっているあなた。この辺りで一息ついてみては？
何もしない時間、好きな事だけをする時間も大切です。



- C** あなたに足りないものは **生活リズム** です。
音楽にリズムがあるように、元気な毎日には生活リズムが必要です。寝る時刻・起きる時刻を決め、毎日朝ご飯を食べるところからスタート!!



- D** あなたに足りないものは **休養** です。
疲れがたまってくると、体調を崩しやすだけでなく、注意力が低下して、思わぬ怪我をすることもあるので気を付けて!!





5月31日は 世界禁煙DAY



世界禁煙DAYは、1988年にWHO(世界保健機関)が定め、毎年5月31日に世界規模で禁煙に関する取り組みが行われています。

「喫煙は、あなたにとっての脳卒中の危険性を高めます。」【日本】
「妊娠中の喫煙は、胎児の発育障害や早産の原因の一つとなります。」【日本】
「喫煙は、肺がん・心臓病・肺気腫の原因になり、妊娠を困難にするおそれがある。」【アメリカ】
「喫煙は口臭と黒ずんだ歯の原因になる。」【タイ】
「あなたの喫煙は他人に害を及ぼすおそれがある。」【オーストラリア】

これらの文章は、世界各国のタバコのパッケージに表示されている警告文の一例です。多くの国で、喫煙が健康に与える影響について、具体的な警告文を示すことが義務づけられています。

タバコに含まれる数多くの有害物質は、全身のがん、心臓病、脳血管や呼吸器の病気などを引き起こす原因となります。

●タバコに含まれる化学物質のいくつかを、「同じ物質が含まれているタバコ以外のもの」と一緒に挙げてみます!!

化学物質	同じ化学物質を含むもの		
アセトン	ペンキ除去剤	カドミウム	カーバッテリー
ブタン	ライター用燃料	一酸化炭素	排気ガス
ヒ素	アリ殺虫剤	トルエン	工業溶剤

成長期における喫煙の悪影響

思春期の高校生においては、一酸化炭素による酸欠状態によって...

- ① 成長ホルモンが十分にでない→身長が伸びない
★成長期にタバコを吸うと、15歳以上で6~8cm違ってくる!!
- ② 思考力集中力が落ちる → 学習能力の低下
- ③ 運動能力が落ちる → 運動能力の低下
- ④ 肌があれる



できることなら、みなさんが20歳以上になっても縁のないものであってほしいです!!

●●これからの健康診断予定(5・6月)●●

項目	対象	日程
尿検査2次	1次未提出者 2次対象者	5月21日(火)(予備日)
歯科健診	生徒全員	6月4日(火) 14:00~ 6月5日(水) 14:00~



* 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!!