

# ほけんだより

## -5月号-

唐津西高校保健室 2019



新学期が始まって、1カ月が過ぎました。新しいクラスや学校には慣れましたか？

最近は暖かかったり、暑かったり、朝夕は少し冷えたりと気温の変化に身体が追いついていない人も多いようです。衣服の調整や水分補給をして、しっかりと体調を整えましょう！！

### 疲れていませんか？ ～からだと心をチェックしてみよう～

#### からだ



- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

#### 心



- イライラする
- やる気が出ない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- 焦りや不安がある

※新しい環境の中で頑張りすぎると、身体や心が「ちょっと休憩して…」のサインを出すことがあります。チェックがいくつか付いた人は、少し息抜きしてみましょう！

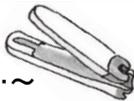


- ▶ ゆっくりする時間をつくる
- ▶ 気分を変えることをやってみる
- ▶ 誰かに話してみる
- ▶ 「みんなも同じ」と、気を楽に持つ



### 清潔スタイル でいこう！

#### 爪



～爪が伸びていると…～

- ・爪と皮膚の間に汚れが溜まり、菌が増えやすい状態に
- ・爪が折れたり剥がれたり、引っ掻いたりしてケガの原因に

#### 歯みがき

～歯みがきのベストタイミングは～

- ・朝起きた時      ・朝ごはんの後
- ・昼ごはんの後    ・夜ごはんの後

眠っている間は唾液が減って殺菌作用が弱まり、菌が増えやすくなります。寝る前は特に念入りに！



#### 前髪

～前髪が長いと…～

- ・毛先で目の表面を傷つけたり、菌が入りやすくなる
- ・無意識に髪の毛にピントを合わせて目が疲れてしまう
- ・表情が見えにくいと暗くて近寄りがたい印象に

#### 手洗い・ハンカチ

～洗い残しが多いのはココ～

- ・親指      ・指の間      ・指先
- ・手のひらのしわ      ・手首

#### マストアイテム：清潔なハンカチ

NG	NG	NG
ハンカチを持ち歩いていない	何日も同じハンカチを使っている	洗った手の水分で髪をセットする

#### 下着・服

～ファッションチェック～

- ・服が汚れたり、ほつれたりしていませんか？
- ・下着をつけていますか？
- ・サイズは合っていますか？
- ・正しく着用していますか？
- ・季節や TPO に合っていますか？



# 未成年はどうして たばこを吸っちゃいけないの??

5/31は

世界禁煙デー!!

## 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る物質。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)



## 法律で禁止されている

「未成年者喫煙禁止法」で禁止されています。

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もあります。

## 病気や死亡の確率が高くなる

例えば、肺がんの死亡率は、未成年で喫煙を始めた人の方が、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。

たばこの煙には60種類以上の発がん性物質が含まれています。関係するがんは、口腔・鼻咽頭・副鼻腔・喉頭・肺・食道・胃・膵臓・大腸・肝臓・腎臓・尿管・膀胱・子宮頸部・卵巣 など、まさに全身です。

## 体が酸欠状態に...

酸素が体や脳に行き渡らなくなり、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?**



## 5・6月 健康診断日程

※休まないようにしましょう!

月日	検査項目	対象者	備考・注意事項
5/8(水)	眼科	全員	
9(木)	尿検査(2次)	1次有所見者・4月の未提出者	各自、保健室へ提出
10(金)	尿検査(予備日)	9日未提出者	各自、保健室へ提出
21(火)	歯科③	3-5・未実施者	朝の歯磨き
22(水)	心臓	1年生	女子: プレザー持参
23(木)	内科③	2-3・3-1・3-2	女子: 長袖体操服(トレーナー)
24(金)	内科④	3-4・3-5	女子: 長袖体操服(トレーナー)
28(火)	耳鼻科①	1年生	前日中に耳掃除
29(水)	耳鼻科②	2・3年生 該当者	前日中に耳掃除
6/6(木)	結核	1年生	女子: プレザー持参
13(木)	内科⑤	2-1・2-2・2-4	女子: 長袖体操服(トレーナー)