



5月号  
2022.5.10 No2

下松工業高等学校 定時制 保健室  
～こころとからだの主人公になろう～  
笑顔が人と人との絆をつくる

## 体調はどうですか？

ゴールデンウィークが終わりました。学校生活の習慣のペースはつかめていますか。仕事をしながらの勉学には、慣れないことに疲れたり、戸惑ったりと大変なこともあるでしょう。困ったときは、先生方に相談しながら、ゆっくりでも一歩一歩地道に自分のペースで歩みを進めてほしいと思います。



### からだ 心 疲れていませんか？

からだ  
の不調は  
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない



心  
の不調は  
ありませんか？

## 5月の保健目標

### 疾病の早期発見と受診及び治療に努めよう

定期健康診断も残すところ内科検診のみになりました。

検診の結果が出しだいお知らせしますので、治療が必要な場合は、早めに受診をしましょう。

### 感染防止対策を徹底しよう

まだまだ油断はできませんよ！

学校では、引き続き教室内の換気、消毒を徹底します。一人ひとりができるマスクの着用、手洗い、ソーシャルディスタンスを取ることで、健康観察、検温、手指消毒などを確実にし、感染防止対策を徹底しよう。なお、体調がすぐれないときは、無理せず、休養をとりましょう。



換気しよう

登校後の教室はいつも喚起されています



手を洗おう



消毒しよう

自分を守り、感染を拡げないためには、大切なことです。



マスクしよう



飛沫が飛ばないように距離をとることも大切です。特に食事中は無言



## 5月31日は、「世界禁煙デー」です。

日本では、20歳になるまでたばこを吸ってはいけない法律があります。理由としては、たばこには、多くの有害物質が含まれており、みなさんのからだに心、成長に多くの悪い影響があるからです。

知っていますか？

## 新型タバコの種類

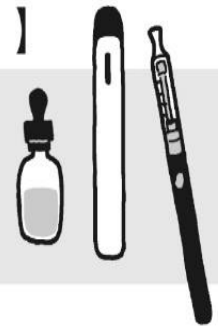
### 【加熱式タバコ】



タバコ葉の加工物を高温で加熱して発生させたタバコ成分を含んだエアロゾルを吸引するタイプと、有機溶剤を低温で加熱して発生させたエアロゾルをタバコ葉粉末に通過させてタバコ成分を吸引するタイプがある。

### 【電子タバコ】

タバコ葉は使っておらず、添加物や香料などが加えられた液体(リキッド)を加熱して発生させたエアロゾルを吸引する。



※いずれのエアロゾルにも有害成分が含まれており、健康被害を起こす可能性があります！

## タバコのギモン ミニ Q&A

### Q. タバコにはどんな害がある？

A. 約200種類の有害な化学物質による発がん性や血圧を上昇させる作用、心臓に負担をかける作用などがあります。

### Q. どうしてやめられない？

A. タバコの主な有害物質のひとつ・ニコチンがもつ「依存性」による害です。

### Q. 周りの人にも悪影響がある？

A. タバコの先端から出る副流煙や喫煙者がはき出す呼出煙は、周りにいる非喫煙者でも自然に吸い込むため、その害が及んでしまいます（「受動喫煙」といいます）。

その1本が依存の  
きっかけに



タバコの誘惑から  
自分を守ろう！