



# 5月号

2024.5.8 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～

**笑顔が人と人の絆をつくる**



新しい学年がスタートして1ヶ月が過ぎました。日中はバイト、夕方からの学校というリズムにも慣れてきましたか。健康の源は、規則正しい生活リズムです。



5月は、中間考査、定体連週間と1年生にとっては、初めての行事もあります。慣れないことに疲れたり、戸惑ったりといろいろあるでしょう。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自分のペースで歩みを進めてほしいと思います。

## 見逃さないで！ ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。

## 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！**

今年度の定期健康診断が4月で終わりました。検診の結果は整理して後日お知らせをします。治療が必要な場合は、早めに受診をしましょう。

校医より次のようなお話がありました。

**耳鼻科校医より** 今は異常ないが、少しでも症状があれば早いうちに受診をしてください。

**歯科校医より** 昨年の治療が十分でないのか、むし歯が増えている。ブラッシングが不十分で、このままほおっておくと歯槽膿漏になってしまいます。

**内科校医より** 息苦しい等の症状があれば、循環器内科の専門医を一度受診してください。

また、検診当日欠席した人には、お知らせします。5月末までに都合の良い日を見つけて、直接学校医のところに行って受診するようお願いいたします。

## リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

### ●身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

### ●精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」という方法で、心と体をいやしてくださいね。

後まわしにしないでほしい… **受診のおすすめ**



## 知っていますか？たばこの害

みなさんは、誘惑に負けず、自分の身体を大切にしていますか。

### 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。



喫煙年齢が早いほど健康被害が大きく、ニコチンの依存も強くなります。このため、成人年齢が18歳に引き下げられても法的に喫煙できる年齢は、20歳そのままとなっています。また、2020年に施行された改正健康増進法では、喫煙できる場所への20歳未満の立ち入りが禁止されるなどの対策が講じられました。

## 保健室からひと言

今年から、「熱中症特別警戒アラート」の運用が始まるというニュースが報じられました。「暑さ指数」が33以上と予測される地域に発表される「熱中症警戒アラート」の一段上に位置付けられ「人の健康に重大な被害が生じるおそれがある過去に例のない広域的な暑さ」が想定されているそうです。今年の夏はどのくらい暑くなるのでしょうか？

生徒たちは、体育時や部活時、けっこうな汗をかいています。そこで、あるといいのがタオルですね。先日の体育時、ある生徒が「次から着替えも持ってこよう」と言っていました。思わず「すばらしい」と声をかけ、拍手をしました。自分の身体を大切にしている生徒が増えるといいなと思いました。



5月生まれ  
おめでとう

4年 武居 健晶 君

ギリシャ神話にも登場する「歴史ある花」です。

誕生月の花 ピンクバラ 「感謝」「幸福」