



新学期が始まり1ヶ月が経ちました。新しい学年やクラスには慣れてきましたか？5月は1年のうちでも過ごしやすい季節ではありますが、まだまだ気温の変化が激しく体調管理が大切です。

また、連休明けで新学期の疲れが出やすい時期かと思います。疲れたなと感じたら早めに休養・リフレッシュすることを心がけましょう。

もしかして5月病!?

入学・進級の時に「がんばるぞ!」と思っていたけれど・・・

不安や緊張のせいで疲れてしまったのかもしれない。まずはのんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。また、困っていることがある人は、周りの信頼できる人に話したり相談したりしてみましょう。

こんな症状は
ありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、
生活習慣を見直して
体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、
「もう半分しかない」と思うのではなく、
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。
同じものでも見方を変えれば、
気持ちも変わってきますよ!



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

心の健康を
保つために
できること



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を
いくつか見つけておきましょう。

5月31日は世界禁煙デーです！

世界禁煙デーは、世界保健機関（WHO）が制定した禁煙を推進するための記念日です。毎年5月31日が世界禁煙デーとなっており、国際デーの1つです。

「1本くらい大丈夫」「1本だけだから」という言葉が依存につながります。自分の健康のためにも、大切な周りの人のためにもタバコについて正しい知識を身に付け、絶対に始めることがないようにしましょう。

あなたがタバコを吸ってはいけない理由



有害物質が多く体に悪影響



やめたくてもやめられなくなる
「依存症」になる危険性も



未成年の喫煙は法律でも禁止

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。



「三次喫煙」って知ってる？

タバコの火が消えた後も残留する
化学物質を吸いこむことをいいます。
こんなところに付着して残っていますよ。



タバコを吸った人の髪の毛や衣服など



健康診断結果通知

健康診断の結果が出たものから随時通知しています。

学校では、健康診断結果に基づいて、病気や異常の疑いのある場合、あらためて、病院で診てもらうためのお知らせを配付し、早めの受診を呼びかけています。すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らせます。もし、治療が必要とわかった場合も、早期発見・早期治療で症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。健康は確実に将来につながっていきます。できるだけ早めに治療や検査を完了させるようにしましょう。受診後の結果は、保健室まで提出をお願いします。

