

新年度が始まり1ヶ月が経ちました。新しいことが始まり頑張ろうとしている人、思うようにいかない人、みんなそれぞれに思いを持って過ごしてきたと思います。知らないうちにちょっと疲れが出てきていませんか？ ゆっくりとお風呂に入ったり、十分に睡眠をとったりして、心と体をリラックスさせてください。何かあればいつでも話に来てください。

新学期疲れにならないために・・・

1日に数分でも好きなことをする 	小さなことでも自分を褒める 	生活のリズムを乱さない 	ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる 
--	--	---	--

湯船に浸かるといいことたくさん！

血液やリンパなどの流れがよくなる

眠りやすくなる

副交感神経が活発になり、リラックスできる

からだの汚れがとれる

筋肉や関節がやわらぎ、こりがとれる

疲れがとれる



5月31日は世界禁煙デーです

20歳未満の喫煙は法律でも禁止されています。なぜ禁止されているのか・・・それは成長期のからだところに非常に大きな影響があるからです。

〇たばこに含まれる有害物質

ニコチン	脳に強い刺激を与えます。長時間吸い続けると脳の働きが鈍くなり、中毒や依存症になります。
タール	ヤニのもとです。発がん性物質。
一酸化炭素	血液の中で酸素の運搬を阻害します。

〇たばこを吸うと

- ・胃腸の調子が悪くなる
- ・身長が伸びない
- ・激しい運動をすると息切れがする
- ・記憶力や学習能力が低下する
- ・がん発生率、死亡率が高くなる
- ・中毒、依存症になり、やめられなくなる



たばこは成長しているからだに特に大きな害を与えます。
みなさんは興味があっても絶対に手を出してはいけません。





「まだ5月だから熱中症は大丈夫！」と油断していませんか？

暑さに慣れていないこの時期が、いちばん要注意です。

少しずつ暑さに体を慣らすようにしましょう。

また、睡眠不足や食事を抜く等は熱中症になりやすくなるため、絶対にやめましょう。

からだを大切に過ごしてください。それが熱中症予防になります。

暑熱順化は今のうち！



しょねつじゅんか
暑熱順化
とは

熱を外に出して体温を調節する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱が溜まりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



爪の話

爪がのびていませんか？爪が長いと、衣服に引っ掛かったり、急に割れたり欠けたりして思わぬケガにつながる恐れがあります。また、爪先には汚れが溜まりやすいので、衛生面でも心配です。

昔は、「夜爪（＝夜爪を切る）」が「世詰め（短命になり、親よりも早く死んでしまう）」という言葉で連想させることから、夜に爪を切ってはいけないとされていたそうです。明るい電灯がなかった時代、「暗い夜に爪を切るのは危ないよ」という昔ながらの知恵だったのかもしれませんが。

爪を切るときは、明るさや安全に気をつけましょう。



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。

