

ほけんだより



平成27年5月19日
千葉県立若松高等学校
保健室

新しい学校・新しい学年が始まって1ヶ月、調子はどうですか？

勉強を精一杯がんばっている人、部活動に夢中の人、仲良しの友達ができただけの人…それぞれ、充実した毎日を送っていることでしょう。気温の変化の激しい季節、①衣類を上手に調整し、②規則正しい生活を心がけて、風邪などひかず元気に過ごしてくださいね！

窓を開けると気持ちのいい風が舞い込んできますね。校内の木々も、新芽や若葉で生き生きとしています。緑の持つ癒しと安らぎのパワーで、新しい環境での緊張によって疲れたからだをリラックスさせてあげましょう。また、5月30日は、ごみゼロの日です。大切な自然を守るためにも日頃から Reduce(減らす)・Reuse(繰り返し使う)・Recycle(再資源化)の3つのRを心がけましょう。

健康診断が続いています！

今後の日程

5月29日 尿検査最終日
身体計測(未計測) 5月末日まで個別計測



健康診断が終わったら 健康診断で異常が見つかった場合には、速やかに医療機関を受診しましょう。また、異常がなかった場合でも「何もなくよかった～、終わった！」…ではなく、自分の普段の生活や健康状態を振り返り、見直すきっかけにしてくださいね。

・5月31日は、「世界禁煙デー」です・

5月31日は世界保健機構(WHO)が制定した、喫煙と健康問題の認識を深め、適切な対策を実践するよう求める日です。厚生労働省でも、この日から1週間を「禁煙週間」と定め、禁煙の普及・啓発につとめています

タバコに含まれる主な有害物質	
ニコチン	ゴキブリ殺虫剤の成分
アンモニア	悪臭源、し尿
ホルムアルデヒド	シックハウスの原因、塗料
トルエン	シンナーの主成分、工業溶剤
ベンゼン	消毒殺虫剤の主成分
フェノール	ガソリンの主成分、樹脂
シアン化水素	殺鼠剤
カドミウム	電池、イタイイタイ病
一酸化水素	車の排気ガス
ダイオキシシン	ゴミ焼却煙

タバコの煙は4000種以上の化学物質が含まれ、そのうち有害物質は200種以上、発がん性物質は約40種あることがわかっています

参照:厚生労働省



☆サードハンドスモークって？

受動喫煙と言うと、近くでタバコを吸っている人のタバコの煙によるものというイメージが強いですが、最近では「サードハンドスモーク」が注目されるようになりました。これは、タバコを吸った喫煙者が吐く息や衣服、髪などにくっついたタバコの煙などを吸うことにより、受動喫煙の被害を受けることです。つまり目の前でタバコを吸わなくても、タバコの有害物質を撒き散らすことになってしまっているのです。

📎📎 喫煙について考えよう 📎📎

喫煙のきっかけ・・・タバコを吸う人の約半数が高校生までに吸い始めそのきっかけは。「友だち等のすすめ」が圧倒的に多くストレスやカッコいいなどと複数のことも影響していることもあるでしょう。でも、あなたならどうしますか？
急な誘いにも、すぐに断れるよう頭の中で予行練習しておきませんか？
歯が汚くなるから臭いがとにかくダメ体に悪いから・・・いろいろな断り方で直接的では無いけれど「ごめん、わたしは、吸わない」が、はっきり伝えられたらいいよね！！

“爽やかな季節”～リフレッシュのすすめ～

「5月病」という言葉がありますが正式な病名ではありません。4月には進級・進学など新しい環境で生活がスタートされ、その環境に心身にストレスがたまってくると、やがて適応の範囲を超えて、この時季

に心や体に様々な変調や症状が現れてきます。

心身の疲れ、何となく不安、眠れない、食欲が無い・・・等そんな不調を感じてはいませんか？

これらの症状は「5月病」そして心と体から発信されている、**SOSのサイン**です。

自分の心と体を、ほんの少し、振り返ってみませんか？

♥**気になる症状がありましたか？**♥ 下のような症状のうち、思い当たるものはありますか？

どれも特別な症状ではないため、自分では見逃してしまいがち。チェックしてみましょう。

♥精神面

- ☐ やる気が出ない
- ☐ 落ち込みやすい
- ☐ イライラする
- ☐ 趣味を楽しめない
- ☐ 不安・焦燥感がある

♥身体面

- ☐ よく眠れない
- ☐ だるい
- ☐ 寝ても疲れがとれない
- ☐ 腹痛・頭痛が続く
- ☐ 食欲がない

♥行動面

- ☐ 食べ過ぎる
- ☐ 刺激物を好む
- ☐ お酒・たばこに興味をわく



・心と体のSOSに気づいたら・・・

①十分に休養をとって、体と心を休めよう

まずは心身の疲れをとりましょう。のんびり過ごす、趣味を楽しむなど

②規則正しい生活をしよう

睡眠不足、不規則な食事、運動不足など生活習慣の乱れは心身のバランスをくずし、ストレスへの抵抗性を弱めます。まずは生活リズムを整え、ストレスに負けない心と体を作りましょう。

③ストレスと上手につきあおう

緊張の続く現代社会で、完璧にストレスを避けることはできません。一番良いのは、ストレスと上手につき合えることかもしれませんね。・・・次のような方法はいかがですか？

ストレスと上手につき合うための ☆☆ **5ヶ条** ☆☆

★ものごとを前向きに捉えてみる

・・・試練は、自分が成長できるチャンスと捉えてみましょう。

★完璧じゃなくてもいい

・・・何もかもうまくいなくていい、失敗は成功のもとと考えてみましょう。

★自分を客観的に見つめる

・・・自分の疲れやストレス状態を把握できれば、ストレスをため込む前に対処できますね。

★弱音を言ってもいい

・・・いやなことを自分の中にため込まないようにしましょう。家族、先生、友達に弱音や愚痴をこぼすだけでも、気持ちが楽になることがありますよ。

★自分にあったストレス解消法を見つける

・・・散歩、スポーツ、音楽、映画、アロマセラピー、入浴、趣味等。さまざまな方法を試してみましょう。友達と解消法を尋ね合うのも、意外と新たな発見があって面白く、オススメです。



☺☺頑張り屋さんが多い、若松高生☺☺

毎日色々なことに取り組んでいる皆さんは、素晴らしいと思います。それに加えて、ストレスを上手く解消しながらリラックスできるようになると、もっともっと、良いですね。

心や体のこと、気になる症状など、心配なことがあれば保健室にも相談に来てくださいね。

カウンセリングを受けても症状が長引く場合や、症状が重くなるときには、精神科か心療内科を受診して専門医にみてもらうことが必要になります。

若松高校では。教育相談の先生方もみんなのことを見守っています。

相談窓口をノックしてみませんか？

