

# ほげんだより 5月

令和2年 5月7日  
如水館中学高等学校  
保健室 第2号

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも風薫る5月と言うように、濃さを増す若葉の緑や、色あざやかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。

普段気にしない風や日ざし、香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもいいですね。

もちろん、しなければならぬことはしっかりしてからですよ！



## 新学年になって1か月 疲れは出ていませんか？

みなさんは自分の体のサインに気付いていますか？

自分の体の疲れにいち早く気づくことで、早期の対応をすることができます。疲れがたまっただま毎日経過していると、何をしても楽しくないと感じてしまったり、免疫が下がってしまい病気になるやすくなったりしてしまいますよ。

下のような症状が出ている場合、もしかしたら心と体が疲れているサインかもしれません。



そんな体の疲れに気付いたら…

- ♣ 早寝早起きで生活リズムを整える
- ♣ 外で体を動かす
- ♣ 好きな音楽を聴く
- ♣ 好きなことをする
- ♣ 信頼できる人に相談する
- ♣ どうして元気が出ないかを紙に書く
- ♣ 自分が頑張っていることを声に出して試してみる

他にも自分が元気になれるようなことを工夫して行ってみてね！

**過去と他人は変えられない！**

なんだかイライラする  
そんなときこんな風に考えていませんか？

いつもあの人はこうだ  
どうして雨なんだ  
また赤字だ

過去と他人は自分の力では変えられません。天気や信号も同じです。じゃあ、どうする？

未来と自分を変える方法を探してみましょう。

- ・これからどうするか
- ・自分はどうしたいのか
- ・今の自分に重要なことか

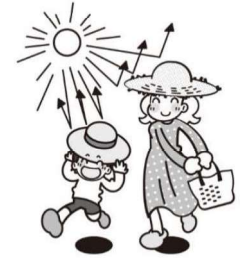
「きつい言い方をしてしまったから、次から気をつけよう」「新しい傘が使えるからラッキー」と、前向きな考えに転換できれば、いつの間にかイライラも減ってくるはずです。



## 5月は熱中症の出始める時期です！



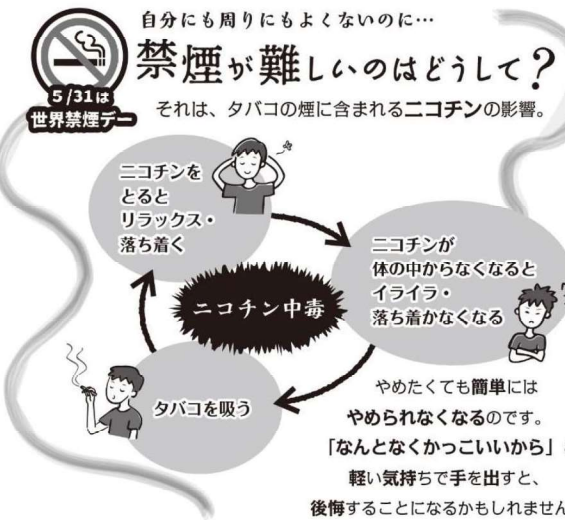
「朝、夕はまだ涼しいし大丈夫」と思っていたら急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。



こんな日は注意		
日差しが強い	風が弱い	湿度が高い

事前に天気予報をチェックして、調整できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

## 5/31 世界禁煙デー



喫煙は生活習慣病の発症要因です。喫煙をすることによって、

虚血性心疾患、COPD（肺疾患）、肺炎、慢性気管支炎、喉頭炎、脳卒中、消化性潰瘍、糖尿病、がん……等、

ほかにも様々な病気の発症リスクが高まります。また、タバコに含まれるニコチンには、強い依存性があるだけでなく、血流障害を引き起こすため、虚血性心疾患や脳血流障害への影響が大きいといわれています。

## 喫煙をすることのリスクについてもう少し知ろう！

喫煙には2種類あり、自分がタバコを吸うことを能動喫煙、自分は吸っていないのに、周りの人が吸っている煙を吸ってしまう受動喫煙があり、**受動喫煙の方が体に害を及ぼしやすい**です。大切な人の命を自らの行動で危険にさらさないようにしたいですね。

## 禁煙で つかめる健康 家族の笑顔

----- ♣ 生徒相談室より ♣ -----

- 日 時：毎週木曜日 14：35～
  - 場 所：本校生徒相談室、如水館教育相談センター、「アクアグローバルアカデミー」
  - 相談方法：原則予約制です。
- 相談係（川本）、学級担任、養護教諭（田邊・田中）