

# 保健だより 5月



R3.5.7(金)発行 愛宕台中学校 保健室

## 4月の疲れ、5月にリフレッシュ

新年度が始まっておよそ1か月。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきた人もいるのではないのでしょうか。一方で、まだ緊張していて、家に帰るとクッタクタ・・・学校に行きたくないな～なんて思う人もいるでしょう。

4月から頑張っているみなさんにとって、今月は心身の疲れが出やすい月。例年、保健室への来室者も増えてきます。

緊張や疲れの原因が人それぞれであるのと同じように、それをほぐすための方法も様々です。



- よく眠る
- 運動する
- 食事を楽しむ
- 趣味を楽しむ
- ゆっくりとお風呂に浸かる
- 家族や友達、先生と話す

ぜひ、自分に合った方法を見つけてみてください！  
5月は本来、気候も爽やかで、快適な季節です。  
時間を有効活用して、しっかり切り替えていきたいですね！

## 「5月病」ってなんだろう？

この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名（医学用語）ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、ゴールデンウィークをきっかけにして出やすい・・・そんな理由から、こう呼ばれているようです。



頭痛・腹痛・だるさ・めまい  
やる気がでない・不安や焦りを感じる

こんなときは無理しないで休むことも大切ですよ。

## たばこ…ホントに吸いたい??

5月31日は「世界禁煙デー」。日本で20歳未満の喫煙が法律で禁じられているのはみなさん  
もご存じのとおりです。しかし、それでもたばこを吸ってしまう人がいる一残念ながら、これも  
事実です。では、どうして吸ってしまうのでしょうか？



でも、たばこにはたくさんのデメリットがあることを、まず知っておいてほしいのです。

- ⚠️ がんや心臓病など  
さまざまな病気の原因になる
- ⚠️ 周りの人の健康にも害がある  
(呼出煙・副流煙)

- ⚠️ たばこ代や病気の治療費など  
のお金がかかる
- ⚠️ 依存性によって、やめたくても  
やめられなくなる

さらに、喫煙を始めた時期が早ければ早いほど、がんなどの病気にかかるリスクやニコチンへの依存度が高くなると言われています。

近年はとくに、たばこが吸えない場所が増えるなど、社会的にも禁煙の動きは高まっています。たばこを吸ってもいいことはありません。カッコよく見えるのは、作られたイメージ、吸うとやせると言われるのは食欲がなくなったり、胃腸を悪くするためです。

もし親しい人に勧められても「NO!」といえる強さを身につけてほしいと思います。

## 保護者の方へ

### 健康診断の結果について

健康診断の結果、病院で精密な検査を必要とするお子さんを対象に治療票を発行しています。

学校では、病気の疑いのある人にお知らせをしておりますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。

視力の低下など、毎年のことだし…とそのままとするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。

保護者の皆様におかれましては、お忙しいところではありますが、お子さんが健康に過ごすことができるよう、ご理解、ご協力をお願いいたします。