



さて、新年度が始まり1ヶ月が経過しました。生活リズムや環境の変化により、緊張感のある生活が続き、心や体に疲れがたまっている人もいるかもしれませんね。

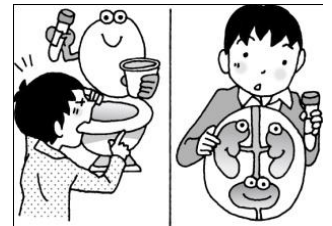
環境に適応するスピードは人それぞれです。疲れを感じたら栄養と休養をしっかりととり、自分に合った生活リズムを作っていきましょう。

◇ 5月の健康診断日程 ◇

検査項目	対象	日(曜日)	時間	連絡事項
内科検診	2年	22日(水)	13:30~	昼休みに、Tシャツ+体育着(上下)に着替えをしましょう。
尿検査	二次検対象者/ 一次検未提出者	23日(木)	1校時時 休み時間 まで	前日までに容器を配布します。 各自、保健室へ提出。
		30日(木)		

自分のためです。

「尿検査」提出しましょう！！



*** 未提出者が38名います…**

→前日までに容器を配付します！必ず提出しましょう！

尿検査未提出の人へ…

- ・尿検査は腎臓などの病気や異常を見逃さないための、大切な検査の一つです。
- ・尿検査は、検査機関で検査されるため、決められた日時に提出しないと受けられません。
- ・職場体験や就職・進学先へ健康診断結果の提出が必要となる場合もあります。

期日を守って忘れずに提出しましょう！

重要!

5月23日(木)・30日(木)は、

尿検査提出の最後のチャンスです！

5月31日は「世界禁煙デー」



毎年5月31日は、WHO（世界保健機関）が定めた「世界禁煙デー」です。日本では、この日から1週間を禁煙週間とし、さまざまな取り組みを行っています。タバコが影響したと思われる病気で死亡する人は、世界中で年間600万人以上！！6秒に1人がタバコが原因で亡くなっている計算になります。どの国でも喫煙は大きな健康問題となっています。

タバコの煙の中には・・・化学物質が4000種類以上！
 そのうち有害物質は、200種類以上！！
 発がん性物質は、60種類以上！！



未成年の体への大きな影響

一酸化炭素による酸欠状態

- ◆成長ホルモンを十分に分泌できない
→身長伸びが悪くなる
- ◆思考力・集中力が落ちる
- ◆運動能力が落ちる



タバコは美容の大敵！

- *血管が収縮して血行が悪くなる
- *タバコ1本につき破壊されるビタミンCは
レモン 1/2 個分

↓
 実際よりも老けて見える・・・

- ・肌荒れ・しわ・シミ・そばかす・顔色のくすみ
- ・肌のハリがなくなる・歯、歯ぐきの着色・口臭 など

タバコはストレス解消にはなりません！！

タバコを吸うとスッキリするという人がいますが…ニコチンの依存性によって、タバコを吸えない間に感じるイライラが、喫煙により一時的にスッキリしたように感じるだけです。ぜひ「初めの1本に手を出さない！」という選択をしてください。



喫煙→イライラ→喫煙→イライラ→喫煙→イライラ→喫煙→イライラ→...

＼ 新学期が始まって、ひと月 /

からだ 心 疲れていませんか？

からだ
 の不調は
 ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- CHECKLIST
- 落ち着かない
 - やる気が出ない
 - イライラする
 - 不安やあせりを感じる
 - 気もちが沈む
 - なにをするのも面倒くさい
 - 集中できない



心
 の不調は
 ありませんか？

疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる
 …誰かに話すと荷物が軽くなることもあります …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める
 …できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう

