

# 保健だより 5月号

2018年5月2日

潮来高等学校

保健室

新しい学年が始まって、ひと月が経ちました。目新しい環境にワクワクしていた人、まだ馴染めきれなくてなんとなく不安な人、いろいろな人がいると思いますが、やっぱりみんな少し疲れが出るところです。そんなところにゴールデンウィーク。のんびり派もアクティブ派も上手に過ごして、心も体もリフレッシュしてください。

## もしかして疲れてる？

～からだと心をチェックしてみよう～

### からだ



- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある

### 心



新しい環境の中でがんばりすぎると、からだや心が「ちょっと休憩して」のサインを出すことがあります。チェックがいくつかついた人は、ちょっと息抜きしてみましょう。

## こんな人は、ストレスを感じやすいかも

### せっかちさん



- ・イライラしやすい
- ・せかせかしている
- ・負けず嫌い

### ひかえめさん



- ・自己主張しない
- ・めったに怒らない
- ・気をつかいすぎる

## ★アドバイス★

- ゆっくりする時間をつくる
- 気分を変えることをやってみる
- 誰かに話してみる
- 「みんなも同じ」と、気を楽にもつ



## 5月31日は 世界禁煙デー 未成年はどうして

### たばこを吸っちゃいけないの？

#### たばこをやめられなくなりやすい

若いうちからたばこを吸い始めると、重度の「ニコチン依存症」になりやすく、禁煙が難しくなります。

タバコを吸って一時的にニコチンで気持ちよくなりますが、時間が経つと…ニコチンが足りなくなって、イライラしたり集中力が落ちたりします。(禁断症状)

#### 病気や死亡の確率が高くなる

たとえば肺がんの死亡率は、未成年で喫煙をはじめた人のほうが、成人してからたばこを吸っている人よりも高いです。非喫煙者と比べると、およそ5.5倍。

#### からだに酸欠状態に・・・

酸素がからだや脳にいきわたらなくなり、成長に影響が出たり、スポーツや勉強で力を発揮できなくなったりします。

#### 法律で禁止されている

「未成年者喫煙禁止法」で禁止されています。周りの大人・・・たばこを売った人や家族などが罰されることもあります。

「1本吸ってみなよ」と言われたら、思い出して。本当に、吸いたいですか？

