

Health



令和元年5月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

＼ 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

の不振は
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

の不振は
ありませんか？

新しい生活が始まり、1ヶ月が経過しました。みなさん、慣れてきましたか？ゴールデンウィークが今年は10連休になり、ストレスを発散できた人もたくさんいるのではないのでしょうか？

その反面、休日の生活から抜け出せず、なんとなく身体がだるい、学校に登校する気力が持てないなど、いわゆる「5月病」になっている人もいないのでしょうか？

そんな症状の出ている人は、徐々に生活習慣を戻していき、身体のだるいときは無理せず、休息を取りましょう。

まずは、「早寝・早起き」を心がけ、1日の始まりのエネルギー源となる「朝ごはん」をきちんと食べることを心がけてみてください。



自分にも周りにもよくないのに...

禁煙が難しいのはどうして？

それは、タバコの煙に含まれるニコチンの影響。

ニコチンをとると
リラックス・
落ち着く

ニコチンが
体の中からなくなると
イライラ・
落ち着かなくなる

タバコを吸う

やめたくても簡単には
やめられなくなるのです。
「なんとなくかっこいいから」と
軽い気持ちで手を出すと、
後悔することになるかもしれません。

たばこは法律上、20歳から吸うことができます。

しかし、左の図のように一度始めてしまうとやめることが難しくなります。また、たばこは「ゲートウェイドラッグ(薬物の入り口)」と言われ、たばこから危険ドラッグや覚せい剤、大麻などの薬物使用に移行する人が多いようです。

20歳になれば、選択権がありますが、みなさんが「吸わない」選択をしてくれることを願っています。

健康診断の結果をお知らせしています

「受診をすすめられたから病院に行ったら、異常なしだった」「検査では毎年同じ結果」という声を聞きます。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものなので、そういうこともあります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあるのです。子どもたちの健康のため、早めに受診をお願いいたします。



急に暑くなった日は 要注意 熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」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、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

自分の心身としっかり向き合い、行動できる美高生を目指しましょう！！