

5月 保健だより

吉岡中学校 保健室

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。新入生のみなさんもそろそろ学校に慣れてきた頃でしょうか。5月は1年で一番過ごしやすく、さわやかな季節といわれていますが、汗ばむほど蒸し暑かったり、急に肌寒くなったりと気温の変化が激しく、体調を崩しやすい季節でもあります。そろそろ疲れも出てくる頃ではないでしょうか。

あまり疲れをため込まず、無理をしないようにしましょう。

5月の保健行事予定

12日(月) … 歯科健診(全学年)

23日(金) … 耳鼻科健診(1年生、2・3年生の該当者)

29日(木) … 内科健診(全学年)

15・16日(木・金) … 尿検査二次(全学年の対象者)

歯科健診について

歯科健診当日の朝は、いつも以上にしっかり歯磨きをしましょう。

耳鼻科健診について

前日までに耳の掃除をしておきましょう。

内科健診について

3年生は修学旅行前健診も兼ねています。検査の日はなるべく休まないようにしましょう。

どの健診でも、診察をしてくださる先生にしっかりと挨拶をしましょう！

5月31日



世界禁煙デー

世界禁煙デー、禁煙週間

WHO(世界保健機関)は5月31日を「世界禁煙デー」と定め、毎年テーマを決めて、たばこ対策の推進を加盟国に呼びかけています。

日本は、世界禁煙デーを初日とする一週間で「禁煙週間」として、シンポジウムを開催するなど禁煙の健康影響や受動喫煙防止対策の重要性等を広める活動を進めています。

思春期にタバコを吸うと…

- 持久力がなくなる
- 背が伸びなくなる
(成長期にタバコを吸うと、15歳以上で6~8cm違ってくる)
- 最近では、女子の場合、肺の成長が止まってしまうといわれている

● がんの危険率が高まる

タバコを吸い続けると、傷ついた染色体が、がん細胞になりやすくなります。そのため、たとえ少量でも若いときから吸っていると、肺がんの危険率が高くなります。



14倍 4倍

未成年がタバコを始めるきっかけの多くは「好奇心」や「大人の気分を味わいたい」というもの。未成年のタバコは法律で禁止されており、興味があっても絶対に手を出してはいけません。もし、タバコを勧めてくる人がいても、きちんと断りましょう。

5月病って
どんな病気!?



身体的な症状:頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど
精神的な症状:やる気が出ない、イライラする不安・焦りを感じるなど

よく耳にする「5月病」ですが、実は正式な病名(医学用語)ではありません。新年度からの新しい環境や人間関係による疲れ・ストレスによる影響が、5月に入る頃から現れるのです。

これらを解消するには、心身ともにリラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷり取る…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてみるといいと思います。