

保健だより 5月

真岡北陵高 保健室

だんだんと暖かい日が多くなり、すがすがしい季節となってきましたね。

新学期が始まって約 1 か月が過ぎました。気付かないうちに蓄積した新学期の疲れが出てくる頃かと思います。“疲れたな”と感じたら休養を！活動と休息にメリハリをつけて、ご飯もしっかり食べて、心身共に健康な生活を送れるといいですね♪

ゴールデンウィークは十分にリフレッシュできましたか？不規則な生活にならなかったでしょうか？今月中旬には中間テストも控えていますね。生活も気持ちも、連休モードから学校モードにしっかり切り替えていきましょう！

まだまだ続きます

健康診断

5月の健康診断

6日(金) 腎臓検診(二次)

13日(金) 内科検診

25日(水) 腎臓検診(再回収)

4月に引き続き、5～6月にも健康診断を実施していきます。自分自身の身体の事を知ることができるいい機会ですね。異常や病気の有無に関わらず、自分の身体の事を再認識し、しっかりと自己管理ができるきっかけとなればいいな、と思います。視力や聴力など、病院の受診を勧めるプリントを受け取った人は、必ず専門の医療機関を受診してください。放置しておいても悪化する一方……。一度受診し、病院で診てもらい、矯正や治療など、必要に応じた対応ができるといいですね (*_*)



“連休づかれ”はないですか？



朝、すっきり目覚めるには

朝はまだ眠くて、いつもボーッとしていた…。そんな頭と体を、すっきりと目覚めさせる方法があります。まずは、「カーテンを開けて朝の太陽の光を浴びること」。これによって体内時計のズレがリセットされて、毎日同じ時刻に眠くなり、同じ時刻に起きられるようになります。そして、「朝ごはんをしっかり食べること」。食事をする事で脳にエネルギーが供給され、頭が活発に働き始めます。また、体温が上がって、体も活動しやすい状態になります。ぜひ、試してみてくださいね。



今月の目標

規則正しい生活をしよう ～心も身体も健康に！～

5月31日は世界禁煙デーです！



NO

たばこの煙には、4,000 種類以上もの有害物質が含まれています。喫煙は、**がん、肺の疾患、動脈硬化による高血圧・脳の疾患・心臓の疾患**などなど、様々な形で身体に害を与えます。また、**うつ病**になるリスクも高くなるともいわれています。

とある外国の調査によると、喫煙による身体への影響として、①寿命が10 年も縮まってしまうこと、②35 歳の方が75 歳まで生きている確立が、禁煙者で81%、喫煙者で58%と約20%低くなってしまうこと、などが明らかになっています。また、喫煙者の中でもたばこを吸い始める時期が早ければ早いほど、身体にもたらす害が大きいといわれています。

さらに！喫煙は**美容にも悪い**ですよ！！皮膚のしわ、歯や歯茎の着色、白髪、口臭、口唇の乾燥などを引き起こしやすくなり、実際の年齢より老けて見えてしまう、なんてことが起きてしまいます！

たばこに含まれるニコチンは、麻薬にも劣らない**強い依存性**を持つ物質で、一度喫煙をしてしまうとなかなかやめるのが難しくなってきます。

皆さんの人生はまだまだ長く、これからです！『カッコイイから』『興味があったから』『誘われたから』などの一時的な感情に惑わされないで！！5年後、10年後、20年後……。長い目で見て、広い視野で物事を判断できる人が、本当の意味で『格好良い』と思いませんか？(´-)-☆



保健室の利用方法 大丈夫ですか？

ふり返し・見直しを！保健室でのNG行動



× 大きな声で話す・騒ぐ



× 借りたものを返却しない



× 用件をはっきり言わない



× 無断で入退室、備品使用

気温の変化がはげしい季節です

