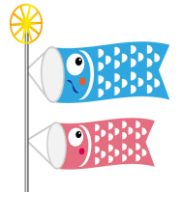


# 保健だより5月

郡山商業高校 平成30年5月発行 <No.2>

桜の季節も過ぎ、新緑の季節がやってきました。新年度の生活にも慣れてきた頃でしょうか？GW明けは、4月の疲れがドッとでて、調子を崩してしまう時期でもあります。栄養と休養をしっかりと取り、ストレスを上手に解消しながら過ごしてください。自分で体調管理ができる力を高校生活の中で養っていきましょう。

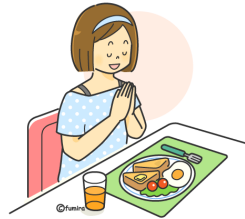


## 疲れをとるにはどうすれば良い？

### 1 食事を3食しっかりと摂ろう



肉だけでなく野菜や果物、乳製品などバランスの取れた食事を。野菜やビタミンが不足すると肌荒れや便秘の原因にもなります。



午前中、集中して勉強に取り組むためにも、朝食は毎朝摂りましょう。



だらだら間食やドカ食いは×。3食の食事が入らなくなったり、肥満や虫歯の原因にもなります。

### 2 十分な睡眠をとろう



睡眠が理想。脳や体の疲れをとる「よい睡眠」のためには「何時間寝たか」とともに「何時に寝るか」が大切です。



スマホやテレビなどの光は、目と脳を刺激するため、良い睡眠の妨げになります。寝る前はリラックスして寝る準備をしましょう。



生体リズムは、日中に活動し、夜は体を休めるようなくみになっています。十分な睡眠時間を確保するためには、遅くとも夜12時までには寝ることが必要です。

## ストレスを上手に解消するには？

- ◆ **ストレスを前向きにとらえよう**  
試練を自分が成長できるチャンスととらえ、プラスに考えてみましょう。
- ◆ **完璧主義は捨てよう**  
失敗は成功のもと。上手いかわなくても大丈夫です、失敗を重ねて成長してください。
- ◆ **自分を客観的に観察してみよう**  
冷静に自分を見つめ直してみましょう。自分のストレス状態をきちんと把握できればストレスをため込んでしまう前に対処することができます。
- ◆ **できないことはできないと言おう**  
無理に頑張ることはせず、何もかも自分一人でやろうとしない。人に頼ることで助けってもらったり、時には逃げ出すことも必要です。
- ◆ **愚痴をこぼそう**  
家族や学校の先生以外にも、悩みを話せる友人がいると心強いですね。
- ◆ **自分に合ったストレス解消法を**  
音楽、読書、料理、スポーツ、ショッピング、旅行、ペットなど、自分に合った解消法を見つけましょう。

## 健康診断の結果を配布しています！

健康診断の結果から、必要に応じて精密検査や治療のすすめを配布しています。お知らせを手にした人は、できるだけ早く医療機関を受診し、結果を保健室まで提出してください。特に、3年生の視力は進路にも関わってくるものです。矯正が必要な人は、夏休み前までに眼科を受診するようにしましょう。



## 暦は「夏」 暑い日に気をつけよう！

立夏を過ぎ、暦上は夏となりました。晴れた日には、夏を思わせる陽気になることもあります。気温の変化や、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

### 衣服の調節

寒暖の差が大きい時期です。温度によって上手に服装の調整をしましょう。カーディガンやパーカーなど、羽織れるものが便利です。

### 水分の補給

少しずつ、こまめに水分補給をしましょう。スポーツドリンクなどは糖分が多く含まれているので、飲みすぎには注意。飲んだ後は歯磨きも忘れずに。

### 紫外線

紫外線の量は5月頃から急増するそうです。外出するときは、帽子を忘れないようにしましょう。衣服で紫外線を防いだり、日焼け止めを使うのも効果的です。

**5月31日**  
**世界禁煙デー**

WHOが、1989年に制定した、禁煙を推進するための記念日です。日本では、5月31日から6月6日までの1週間を禁煙週間としています。

### 自分が吸わなかったらいいの？

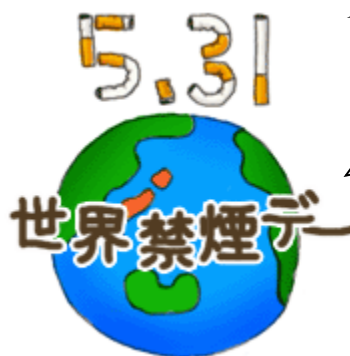
タバコの煙には2種類ある。タバコの先から出る“副流煙”は周りにいる人にも有害となる。煙を直接吸い込むので、家の中でタバコを吸うと小さい子供は“ぜんそく”を起こすこともある。

### 大人なら吸ってもいいの？

タバコは毒のデパート。がんになりやすいなど、タバコは大人になってもやっぱり毒。健康のためには、大人もタバコは吸わない方がいい。

### どうして体に良くないのに吸っているの？

タバコは、一度吸い始めるとニコチンによる“依存症”になってしまうため、体に悪いと分かっているのに、吸ってしまう。子どもは大人より“依存症”になりやすいので、未成年は絶対に吸ってはダメ！



### 断る勇気を！

もしあなたがタバコをすすめられたらどうしますか？“NO！”と言える、強い意志を持つ！あなたはなんと断りますか？

### 思春期にタバコを吸うと・・・

がんの危険性が高まる。思春期にタバコを吸った場合の発症率は、タバコを吸わない大人の14倍！また持久力が無くなったり、身長や肺の成長が止まるという報告もある。

**\*今月の担当 3-5 柳沼佳樹・吉田紗希**