



新学期が始まって1ヶ月半が経ちました。新しいクラスでの学校生活に慣れてきた一方で、からだや心の疲れが出やすい時期でもあります。

5月は気温も変化しやすく、日に日に暑さも増していきます。からだ暑さに慣れていないこの時期は、夏ほど気温が高くないとも、気温が25℃を超える日には熱中症に注意が必要です。たっぷりの睡眠、バランスのよい食事、こまめな水分補給で体調管理をしっかりしましょう。

5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいと思ったら、次の方法を試してみてね。

最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいと思ったら、次の方法を試してみてね。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

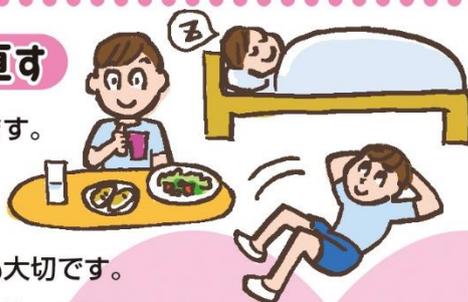
新生活の疲れ



うまくりフレッシュ！

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみよう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ！



心の健康を
保つために
できること



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。

たばこの害 知っていますか？

未成年の喫煙は法律でも禁止されています。なぜ禁止されているのでしょうか。それは、成長期のからだところにとっても影響があるためです。

5月31日は
世界禁煙デー



Q. この2人の関係は？



- ①親子
- ②姉妹
- ③ふたご

正解は、③のふたごです。22歳の双子が40歳になった時を予想した写真です。

(左:喫煙習慣がある場合 右:たばこを全く吸わない場合)
左側の女性には、しわ、しみ、歯も黒ずんだ色になっています。約20年間の喫煙習慣によってこれほどの差が見られました。

たばこの三大有害物質

ニコチン たばこがやめられなくなる原因物質。血管を収縮させる作用もあり、血圧を上昇させる。

タール いわゆる、たばこの「ヤニ」。発がん性物質が多く含まれており、がんの発生を促す。

一酸化炭素 血液中のヘモグロビンと結びついて酸素を運ぶ機能を妨げ、酸素不足を引き起こす。



どうしてやめられない？

有害物質「ニコチン」の依存症による害です。ある程度の期間にわたってたばこを吸っていると、血液中のニコチン濃度不足によって『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出ます。また、ニコチン濃度に関係なく、反射的に吸いたくなってしまうようになります。



養護教諭の教育実習生が来ています

実習生の菅野千尋先生です。今週から3週間、保健室の先生になるための勉強をしています。検診や保健室で会ったときにはぜひ声をかけてみてください。



石けんを寄付していただきました

給食委員の皆さんから、手作りの石けんをいただきました。給食の油を再利用して作った石けんです。水道掃除などに使わせていただきます。ありがとうございます。



5月 スクールカウンセラー相談日

21日 28日

今年度も安田英里香(やすだ えりか)先生が来校します。相談を希望する場合は、担任の先生か保健室まで申し出てください。