

OASIS

(ほけんだより) 5月号

令和3年4月30日

松原第四中学校 保健室



3度目の緊急事態宣言が大阪に出ています。クラブ部活動も中止になり、楽しみにしていた1年生は特にがっかりしていることと思います。

4月は新しい生活での緊張が続き、5月の連休頃からそろそろ疲れが出始める時期です。本来ならスポーツや芸術活動等でストレス解消となるところですが、もうしばらくガマンが必要です。こんな時だからこそ、自分なりの楽しみや、ストレス解消法を探してみてくださいね。

Long-COVID



相談カアッ
大作戦!!

5月病? 6月病?



聞いてみよう
話してみよう

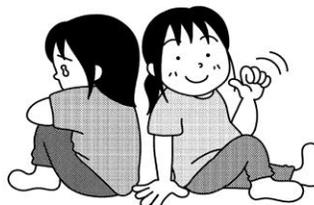
とにかく「言葉に」

HELP



OUTPUT

一緒に考えよ?



ひとりじゃないよ

つらいこと
こまってること

「5月病」ってなんだろう!?

この時期、耳にすることがある「5月病」は、正式な病気の名前ではありません。学校や職場で、新しい環境や人間環境の変化による疲れやストレスが体に影響を与える事があります。その影響が5月に入る前後、ゴールデンウィークなどの長眼の休日をきっかけに現れやすいため、「5月病」と呼ばれています。

- 身体的な症状・・・頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
- 精神的な症状・・・やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる など

これらを解消するには、自分なりの方法でストレス解消することが大切です。

誰かに相談することも、とてもいい解消法になります。誰に相談していいかわからない人は保健室に相談に来てくださいね。カウンセラーと話をしたい場合も、相談してください。

withコロナで広がる健康志向



手洗い・うがいの徹底、マスク無しの快食は避けるなど、コロナウイルス感染予防対策はとても大切です。

でも、それと同時に、免疫力をアップすることも、とても重要なことです。

- ・朝食を食べ、3食きちんと食べる事
- ・適度な運動で、体力をつけること
- ・早寝を心がけ、十分睡眠をとること が大切です。

中には、「朝、食欲がない」という人もいると思います。でも、朝食の効果はとてもすごいんです。

波 朝食にはどんな効果があるの

- ・脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- ・体温が上がり、体がしっかり動くようになる
- ・腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

つまり、皆さんにとって大切な勉強にも、運動にも効果があり、

また、スムーズな排便によって健康にも、美容にも効果大といえます。こんな効果を生む「朝食」を抜いてしまうなんて、もったいなくないですか？

「朝食を食べられない」と思っている人は、

- ・早寝早起き → 朝に朝食を食べる余裕の時間を作る
- ・夕食を早めに食べたり、おなかいっぱいになるまで食べないようにしたり、夜食を控える
→ 朝に穴かが好くようになる
- ・食べるものがない → パンやバナナなど、簡単に食べられるものを用意する。

まずはできることから初めて見てください。



激減 中高生の喫煙



5月31日 世界禁煙デー

Make every day World No Tobacco Day

日本で20才未満の喫煙が法律で禁止されていることは皆さんも知っていると思います。でも、それでもタバコを吸ってしまう人がいます。とても残念なことです。なぜ吸ってしまうのでしょうか？

やせられるって聞いた

なんとなくカッコイイ

友だちにすすめられた

ウソの情報にまどわされたり、断れなかった事が理由に

なっている事は、とても残念です。タバコにはたくさんのデメリットがあります。

- ①ガンや心臓病など、さまざまな病気の原因になる
- ②タバコ代がかかる
- ③周りの人の健康にも害を与える(副流煙など)
- ④依存症になって、「やめたい」と思ってもやめられない

吸い始めた時期が早いほど、ガンなどの病気になるリスクや、ニコチンへの依存度が高くなると言われています