



★規則正しい生活で元気を取り戻そう★



みなさん、心や体の調子はどうですか？緊張感のある4月が終わり、ゴールデンウィークでホッと一息。5月はこれまでの疲れが、でやすい時期でもあります。‘疲れたなあ’と感じたら、いつもより早く寝ると自然に元気が湧いてきますよ。また、梅雨の季節に入るので天気や気温の変化で体調を崩しやすいですが、生活リズムを見直すことで改善できますよ。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★朝ごはんを食べた★

頭 脳が自覚めて
勉強に集中できる

体 体温が
上がって
元気に
動ける

おなか 腸が動いてうんちが
気持ちよく出る

★朝ごはんを食べていない★

頭 エネルギー不足で
頭がぼーとする

体 思い切り
遊ぶ元気が
出ない

おなか 腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
★ ★ ★ ★ ★
まず朝ごはんから。

つかれたときに
やってみて!

リフレッシュのアイデア

- ひとりでスマホを置いて散歩する
- ゆっくりする時間を作る
- 一緒にいて楽しい人とおしゃべり
- 好きな映画やドラマを観る
- 好きな本をもう一度読む
- etc...
- ゆっくりと深呼吸をする
- 睡眠時間を多めにとる
- ストレッチ
- 時間をかけて

学校行事や部活動、勉強(?)で忙しいと思うけど、
自分なりのリラックス法を見つけてみてね。



「ちょっと前向きになれるかも?」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにが状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

5月31日 世界禁煙デー



STOP

ニコチン依存症とは...



ぼくには、「ニコチン」という有害物質が入ってるんだ。ニコチンは一度体に入るとまた欲しくなる「依存性」があり、タバコをやめられない人が多いよ。

他にも、タバコには化学物質が約4000種類入っていて、そのうち有害なもの約200種類、発がん性(がんになりやすい)のものは約50種類含まれているよ。タバコを吸うことで体に良くないことがいろいろ起きるよ。



次のページ見てね

タバコの豆知識

- タバコを吸っている人数 (2017年調べ)
男性 29.4% (約10人中3人の割合)
女性 7.2% (約10人中7人の割合)
- タバコの値段は1箱約500円。
そのうち、約300円が税金!
(税金の種類 → 国たばこ税、地方たばこ税、たばこ特別税、消費税 など)
- タバコは「未成年喫煙禁止法」という法律で、20歳未満は吸ってはいけません (若いうちはタバコの悪影響を受けやすいです)



タバコって高いよね

おぼえよう タバコの害

発がん性物質が約50種入っているの、様々ながんにかかりやすくなる。

心臓の病気にかかりやすくなる。

肺やのどの病気にかかりやすくなる。「タール」で黒くなる。

口が小さくなり、歯周炎になりやすくなる。

のどを痛めるので、せきが出やすく、息切れしやすくなる。

尿のはたらきが低下する。

体に良くないタバコを、一生吸わないでほしいよ。もし、さそわれても断る方法を知っておくといいよ。

もしも、友だちにタバコをすすめられたら...

タバコ吸ってみる?

私は体に良くないから、吸わないよ。

スリッパするし、ダイエットにもなるよ。

私は吸わない。

友だちだろ? 吸ってみなよ。

法律で未成年は吸ってはいけないし、私は吸わない。

はっきり、理由を入れて断ろう!!

NO!

断り出す、はきりまわらないのはOKですよ。

5月31日は世界禁煙デー 知ってる? タバコにまつわる話

喫煙の健康被害は国際的にも問題視されており、禁煙を推進するためにWHOが定めたのが「世界禁煙デー」。様々な啓発活動が行われています。

喫煙リスクはがんだけじゃない!

喫煙でリスクが上がる病気は肺がんが特に有名ですが、他にも、脳卒中、心疾患、糖尿病などの危険因子にもなると言われています。



禁煙が採用条件の企業がある!?

本人の健康管理の問題のほか、一緒に働く人への受動喫煙防止の意味でも、禁煙を採用の条件にしている企業があります。従業員の健康を守る上で、それだけ喫煙の影響が重く見られているということですね。



4月の保健室利用

1年		2年		3年		合計	
R6	R7	R6	R7	R6	R7	R6	R7
35	24	85	81	41	62	161	167

体調管理も実力のうちですよ〜。一番簡単な健康法は、スマホ見ないで早く寝ることだよ〜 (ためしてみて)

