

のびのび通信



2025.5.13
南星中学校
保健室

5月の保健目標

・自分の健康状態を
知ろう！



★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 ★



★ 朝ごはんを食べていない ★



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。 ★ ★ ★ ★ ★

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、他人と比べるとつらくなりがち。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す。なにか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ところから。

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

ニコチン依存症とは…



その他にも、タバコには化学物質が約4000種類入っている。そのうち有害なものは約200種類! 呪がん性(がんになりやすい)のものは約50種類含まれているニャ。



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100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「未成年者喫煙禁止法」という法律で、20才未満は吸ってはいけません。
(若いちはタバコの悪影響を受けやすいです)



おぼえよう タバコの害

発がん性物質が約50種類入っているので、様々な病気にかかりやすくなる。

肺がん 肝がん 胃がん 腎臓がん

細胞癌

うつ病

すみよー

心臓の病気にかかりやすくなる。

心臓

肺

肝

腎臓

細胞

うつ病

すみよー

肺やなどの病気にかかりやすくなる。

肺

肝

腎臓

細胞

うつ病

すみよー

うつ病