

ほけんたより

5月

平成29年5月16日
新野高校
保健室

新学期が始まって1ヶ月。新しい環境、新しいクラスなどピ～ンと張り詰めていた気持ちが緩んで、急に疲れを感じるのも5月の連休が明けたこの時期です。また、寒暖差が大きく、日中は汗ばむ位でも夕方から気温が下がり体調を崩しやすいです。健康管理をしつかり行いましょう。

5月 病バイバイ

新しい生活が始まって1ヶ月。
疲れが出てくる頃です。
自分を助けておこう。

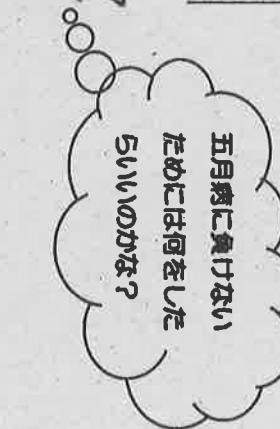
五月病のさまざまな症状

身体的なもの

- 頭痛
- 腹痛
- めまい
- 眠れない
- 疲れやすい

精神的なもの

- やる気がでない
- イライラする
- 不安や焦りを感じる
- 落ち込み



◆ 5月31日は「世界禁煙デー」 心と体を「タバコ」させましょう!

5月31日は

世界禁煙デー

未成年はどうしてたばこを吸っちゃいけないの?

◆ たばこをやめられないやない!

若いうちからたばこを吸い始める「ニコチン依存症」になりやすく、禁煙が難しくなります。



ニコチンとは・・・たばこの煙に含まれ、たばこをやめたくてもやめられない「依存症」になる原因。

◆ 病気や死亡の確率が高くなる

肺がんでの死亡率は非喫煙者と比べると、およそ5、5倍です。

◆ からだが酸欠状態に…

酸素がからだや脳に行き渡らなくなり、成長に影響が出たり、スポーツや勉強で力を発揮できなくなったりします。

◆ 法律で禁止されている

「未成年者喫煙禁止法」で禁止されています。未成年にたばこを売った人や、喫煙を始めた自分の家族などが罰せられることがあります。

「1本吸ってみなよ」と言わされたら、思い出して、本当に吸いたいですか?

