



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一緩んで、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ると体調を崩しやすいです。健康管理をしっかりと行いましょう。

5月病  
5月病  
5月病


新しい生活の始まりは1ヶ月、  
慣れが出てくる頃です。  
体調を崩さないように気を付けてあげよう。



5月病は正式な名称ではありません。4月から始まった新しい生活の中で環境や周りの人との関係が変わったことでストレスや疲れが溜まり心や体にいろいろの不調が出てくることを5月病と言います。

### 5月病のさまざまな症状

- 身体的なもの**
- 頭痛
  - 腰痛
  - 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月病に負けない  
ためには何をしたら  
いいのかな？

## 心と体をリフレッシュさせましょう！

**好きなことをする**  
好きなことをする  
時間をつくる



**生活リズムを整える**  
生活リズムを  
整える



**早寝と早起き**  
早寝と  
早起き



**ぬるめのお風呂で疲れをとる**  
ぬるめのお風呂で  
疲れをとる



**とにかく笑顔で過ごしてみる**  
とにかく笑顔で  
過ごしてみる



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くないやすい

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



#### ◆ 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。

#### ◆ からだが賢く状態に...

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、喫煙を勧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」と言われたら、思い出して、本当に吸いたいのですか？

#### ニコチン依存症って？

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。