

すこやか

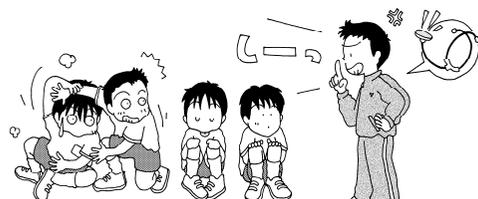
2018.5.7
山添中学校
ほけんしつ
NO.2



山添村の緑が美しい季節になりましたね。修学旅行や野外活動などの大きな行事、ゴールデンウィークが終わり、少し疲れ気味の人はいませんか？深呼吸は、自律神経を整え、リラックス効果をもたらしてくれます。山添村の澄んだ空気で深呼吸をして、心も体もリラックスさせましょう。

まだまだ健康診断がつづきます！

5月も健康診断が予定されています。お医者さんにみていただく検査があるので、検査のある日はできるだけ学校を休まないようにしましょう。



日時	検査項目	対象者	場所
5/11(金) AM8:45	歯科検診  しっかり歯を みがいてきて ください！	全員	保健室
5/24(木) AM10:00	耳鼻科検診  耳鼻うじを しておしま しょう	全員	保健室
5/31(木) PM1:30	内科検診  心臓の音や容 勢などをみて くださいます	全員	保健室

検査結果は、全ての健康診断が終わってからお知らせします。

世界禁煙デー 5月31日



タバコの3大有害物質は

- ニコチン** タバコをやめられなくする原因物質。血管を収縮させる。
- タール** 発がん性物質。細胞にダメージを与える。
- 一酸化炭素** 血液中の酸素を運ぶ力を弱くして、全身を酸欠にする。

60種類以上の発がん性物質が含まれるたばこの煙。

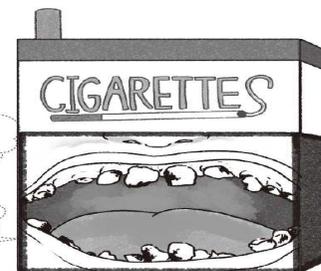
関係するがんは、

口腔・肺・食道・胃・肝臓・

大腸・尿管・膀胱・卵巣など

まさに全身です。

これはなんのパッケージ？



答えは、海外のたばこ。かなり怖いデザインですね。日本のカッコいいたばことはずいぶん違います。おうちの人がたばこを吸っていたら、見せてあげるといいかも。

もしかして 疲れてる？

からだと心をチェックしてみよう

- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

からだ



- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある

心



新しい環境の中でがんばりすぎると、からだや心が「ちょっと休憩して」のサインを出すことがあります。チェックがいくつかついたら、ちょっと息抜きをしてみましょう。

アドバイス



- ▶ ゆっくりする時間をつくる
- ▶ 気分を変えることをやってみる
- ▶ 誰かに話してみる
- ▶ 「みんなも同じ」と、気を楽に持つ