



# ほけんだより 5月



令和6年5月8日  
佐世保市立福石中学校  
保健室

## みなさん、元気ですか？

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期は、運動するととても気持ちがいいですね。でも体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。体育大会の練習もラストスパートです。こまめな水分補給と十分な休養(睡眠)を心がけてください。



### 健康生活は！

**規則正しい生活リズムと生活習慣から**

新学期が始まってひと月が過ぎました。「五月病」を予防し、毎日を健康に過ごせるように自分の生活習慣を見直してみてください。



**体育大会練習や本番を元気に乗り切るために、生活リズムを整えるのが一番！**

#### 早寝して毎日決まった時間に起きる



#### 朝、決まった時間に排便をする



#### 手洗いなど身のまわりの清潔を心がける



#### 毎日3食きちんと食べる



#### 継続して適度な運動をする



#### ストレスの発散を心がけ上手にリラックス



**毎日準備!**

水筒  
帽子  
タオル  
着替え  
ハンチリ



### 健康診断の結果をお知らせしています

- ★必ず、家の人に渡して一緒に内容を見ましょう。
- ★治療や検査が必要というお知らせをもらった人は、家の人と相談して、早めに病院でみてもらってくださいね。



### 5月の保健行事

- 8日(水) 尿検査二次
- 22日(水) 1.3年耳鼻科検診
- 23日(木) 尿検査三次
- 28日(火) 1年歯科検診  
フッ化物洗口開始
- 29日(水) 1年眼科検診

# からだ 心 疲れていませんか？

からだ  
の不調は  
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない



心

の不調は  
ありませんか？

## 疲れを感じたら、試してみましよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を

★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも

★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん

★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる  
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります …新しい環境では、失敗するの当たり前

★目標を新しく決める  
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



## 一生「たばこを吸わない」

### という選択をする

### 3つの理由

5月31日は世界禁煙デー

5月31日は、世界保健機構（WHO）が定めた世界禁煙デー。「たばこを吸わないことが普通」という社会を目指して、さまざまな活動が行われています。

あなたにも「たばこを吸わない」という選択をしてほしい！ その理由は…

### 1 たばこを吸うと寿命が短くなる

20歳よりも前にたばこを吸い始めると、男性は8年、女性は10年、寿命が短くなるのがわかっています！  
命を削りながら、それでもたばこを吸いますか？  
たばこは体のさまざまな部位のがんの原因になります。脳疾患や糖尿病、歯周病などの原因にもなります。



### 2 あなたの大切な人の健康にも影響が

家族の中に一人でもたばこを吸っている人がいると、家族全員の健康にわるい影響が…。  
夫がたばこを吸っていると、妻は肺がんのリスクが1.3倍になるという研究も！  
たばこの臭いがすると感じたら、もう有害物質が体内に入っているのです。



### 3 たばこが原因で社会全体が大損失

たばこの害は日本社会全体の損失にもなります。いちばん大きいのはたばこが原因と考えられる病気の医療費。その額、1年間でなんと1兆6900億円！ そのほか、たばこが原因の介護費・火事などを合わせるとなんと2兆500億円もの損失に。



### やめたくてもやめられないあなたへ



すでにたばこを吸っていて、「やめたくてもやめられない」というあなた。やめられないのは、「ニコチン依存症」という病気になっているからです。一人ではやめられないかもしれません。勇気をもって身近な大人に相談してみましよう。