

ほけんたより



H30. 5. 22 指宿高校保健室発行



新緑がまぶしく、さわやかな風が吹く季節になりました。ちょっと気をつけてみると、ぐんぐん成長する花や草木に気づくはず。天候が不安定で気温の差がはげしく、体が暑さに慣れていないこの時期は、体温の調整も難しく身体を崩しやすくなる時期でもあります。のどの渴きを覚える前に、こまめに水分補給を行うようにしましょう。心のゆとりも忘れずに！



なぜタバコを吸っちゃいけないの？

書のある物質が200種類以上も含まれていて、いろんな病気になりやすくなるからだよ

200種類もあるの！？

多いよね。代表的な3つを見てみよう

ニコチン 血管を縮めて、血液の流れをじやまします。強い中毒性があります。

タルト 肺にこびりついてはたらきを悪くしたり、がんにかかりやすくなります。

一酸化炭素 血液の中にもぐりこみ、体に必要な酸素を運べないようにするために、運動すると息が切れやすくなります。

タバコに潜む3つの有害物質って？

禁煙週間：5月31日(木)～6月6日(水)

禁煙週間のテーマ

：「2020年、受動喫煙のない社会を目指して
～たばこの煙から子ども達をまもう～」

(参考) WHO世界禁煙デーのテーマ
；Tobacco Breaks Hearts
—Choose health, not tobacco

たばこによる死亡の1割は…？

問題 空欄を埋めましょう。

たばこが原因で毎年700万人以上の人々が死亡している。そのうち600万人は直接の喫煙によるものであり、約89万人は非喫煙者で_____によるものである。(WHOファクトシートより)

答えは「受動喫煙」。自分は喫煙していないのに、周りに漂うたばこの煙を吸ってしまうことです。なんと、たばこによって亡くなった人のうち1割以上は受動喫煙が原因なのです。

毎年5月31日は世界禁煙デー

WHOは5月31日をWorld No Tobacco Dayと定め、日本もたばこの煙のない社会を作ろうと奮闘中です。



新しいクラスには慣れてきましたか？「まだなんだかなじめない」という人も、「全然へっちゃら！」という人も、自分が気づかないうちにストレスがたまっているかもしれません。ストレスと上手に付き合って心と体を大事にしてもらうためのヒントを集めてみました。

ストレスってなに？

Learn
~知る~

ストレスとは、
心にかかるプレッシャー
のこと。多少の差はあっても、
誰でも持っているものです。

ストレスを感じやすいシーン

いいことも悪いこともストレスに

- ・試験や宿題
- ・新しい環境
- ・誰かとケンカしたりもめている
- ・身近な人が病気になった
- ・クラスの代表に選ばれた
- ・部活でレギュラーに抜擢されたなど

こんな人は、ストレスを感じやすいかも



みんな「あるある」

ストレスと こころ

心と体のサイン

Notice
~気づく~

ずっと重いストレスがのしかかってい
ると、心や体が耐え切れずに「もうだ
め！」というサインを出します。心の
サインが出やすい人もいれば、体のサ
インが出やすい人もいます。

体のサイン

- 頭痛や腰痛などの痛み
- 肩こり
- 下痢や便秘
- 食欲がない、逆に食べ過ぎる
- 寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚めるなど

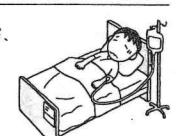


心のサイン

- 怒りっぽくなる
- 急に泣いてしまう
- 気分が落ち込む
- やる気が出ない
- 人と会いたくなくなるなど



ストレスが病気の原因になることも
うつ病、摂食障害、不眠症、胃潰瘍、過敏性腸症候群、自律神経失調症など



相談力をUPしよう

Share
~共有する~

話を聞いてほしいけど、どうしたらいい？
For yourself
わたし編

誰に？

友だちや家族、先生、スクールカウンセラーなど、力になってくれる人が必ずいます。
もちろん、保健室でも相談にのります。電話やメールによる相談窓口もあります。

どうやって？

今日あったことや食べたもの、テレビ番組の話。軽い話題から入ってみてはどうでしょうか？話したいことだけ相談するのもいいですよ。

▼声のかけ方の例

調子はどう？	一緒にごはんを食べよう
遊びに行こう	元気がないから心配だよ

話してくれないとき

無理に聞き出さず、黙って近くにいるだけでも、意外と力になれるものです。

相談してくれたとき
相手の気持ちを否定せずに向き合ってみて。解決できないことは、抱え込まずに周りの大人に相談しましょう。



あなたの元気がない。何で声をかけよう
ともだち編

