

# ほけんだより

2021年5月  
松江西高校 保健室



新年度がスタートして、1ヶ月が経ちました。新しい学年やクラスに慣れましたか？5月は1年のうちでも過ごしやすい時期ですが、まだまだ気温の変化が激しく体調管理が大切です！

また、連休明けで新学期の疲れが出やすい時期でもあります。疲れたなと感じたら、早めに休養・リフレッシュをしましょう。

5月病かな？と思ったら・・・

ゴールデンウィークが明けた頃から、「なんだかやる気が出ない」「からだのだるい」。もしかしたら、これは「5月病」と呼ばれている症状かもしれません。

新しい環境に慣れるまでは、からだも心も疲れやすいものです。少しでもおかしいなと感じたら、まずは十分に睡眠をとるなど、からだと心を休めましょう。

そして、音楽を聴く、美味しいものを食べるなど、皆さんが1番リラックスできることをして、上手に気分転換を図ってください。



## あなたの「生活リズム」大丈夫？

生活チェック

|   |  |                                      |  |
|---|--|--------------------------------------|--|
| <p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝<br/>早起き</p>    | <p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切！</p>    | <p>適度からだを動かしていますか？</p>               | <p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リフレッシュ</p>            |
| <p>眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。</p> | <p>脳にエネルギーを補給します。体のリズムを整え、やる気や集中につながります。</p> | <p>生活習慣病の予防や筋力・からだ機能の維持のために大切です。</p> | <p>心身の疲労が溜まると、外傷・疾病（免疫系・自立神経系など）発生の原因になる場合があります。</p> |

# 5月31日は世界禁煙デーです！

世界禁煙デーは、世界保健機関（WHO）が制定した禁煙を推進するための記念日です。毎年5月31日が世界禁煙デーとなっており、国際デーの1つです。



たばこを吸っていると、身体に様々な影響が出てきます！

1. 成長への影響 … 酸素が身体中に行きわたらなくて、身長が伸びにくくなります。
2. 運動への影響 … 身体が酸素欠乏状態になり、若いのに息切れして走れなくなります。
3. 学力への影響 … たばこを吸った後は、脳が酸素欠乏状態になり、思考力や集中力が落ちてしまいます。また、一酸化炭素によって脳の働きが低下し作業量が減少します。
4. 病気への心配 … 吸い始める年齢が早ければ早いほど、がんや心臓病で死亡する危険が高くなっています。
5. 美容への心配 … たばこ1本につき、レモン半個分のビタミンCが奪われます。酸素が十分に届かなくなり、肌が衰えてシワが増えます。

たばこの煙に含まれる有害物質

たばこの  
三大有害物質

ニコチン

依存症を引き起こします。血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。

たばこの煙の中には、約4000種類の化学物質があり、この中にはダイオキシンなど約200種類もの有害物質、約60種類の発がん性物質が含まれます。

タール

発がん性物質を含んでおり、がんを発生しやすくします。

一酸化炭素

身体を酸素欠乏状態にするため、動脈硬化や心臓病を起こしやすくします。

◎心とからだの関係◎ ～腹の巻～

### 過敏性腸症候群



度々腹痛が起きたり、下痢・便秘を繰り返したりするけど、病院で検査してもらっても異常がない…。それは「過敏性腸症候群」かもしれません。

例えば、テストの時に急にお腹が痛くなる…多くの人はそんな経験がありますよね。その原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるとされています。大腸をはじめ、消化管は脳と密接なつながりがあり、心の不調がお腹の不調として現れるのです。

20代～40代に多く、中高校生では約14%で見られるという調査報告もあります。症状の改善には、生活リズムを整えることや上手にストレスを発散すること、適度な運動、バランスのとれた食事などが必要です。新学期から1ヶ月、ちょっとひと息いれてみてはどうでしょうか。