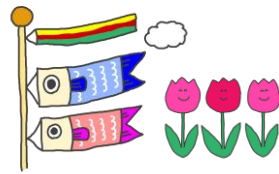


ほけんだより

2022年5月
松江西高校 保健室



新年度がスタートして、1カ月が経ちました。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。



五月病って何だろう



環境が変わって、緊張や疲れがピークに達するこの時期。張りつめていた糸がゴールデンウィークでプツンと途切れ、学校に気持ちが向かなくなることもあります。休みをとっても気分が悪かったり、疲れがとれなかったり…。もしかしたら、五月病かもしれません。五月病についての理解を深め、連休明けの気分の落ち込みを未然に防ぎましょう。

五月病とは？

5月の連休後に、学校に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業に集中できないなどの状態をまとめて「五月病」と呼びます。初期症状としては、やる気が出ない、食欲が落ちる、眠れなくなるなどが挙げられます。これらの症状をきっかけとして、徐々に体調が悪くなり、欠席が続くことがあります。

五月病の原因は？

五月病は、**主にストレスが原因**で起こります。進学や転居などで**新しい環境に変わる人**が多い新年度は、特にストレスが溜まりやすい時期なのです。

こんな人は要注意

五月病は、誰でもかかる可能性があります。受験などの大きな目標を達成したことで、燃え尽き症候群(バーンアウト)のような状態になっている人や、環境が大きく変わったことで周りにうまくなじめないという人は、ストレスを溜め込みやすいので注意が必要です。

また、性格的に几帳面でまじめ、責任感があるといった特徴があり、一人で抱え込んで全てをきちんとしようとする人も要注意です。気負いすぎずに、周りの人に協力を求めるようにしましょう。

Point

予防のポイント

五月病を予防するためには、**ストレスを溜めないこと**が1番です。好きなことをしたり、好きなものを食べたりすることが、ストレス解消につながります。また、運動や規則正しい生活を心がけること、同じ境遇の仲間同士で悩みを共有することも、五月病の予防には効果的です。



5月31日は世界禁煙デー

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 ！

影響	詳細
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る。
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る。
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る。脳の働きも低下し、作業量が減少する。
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る。
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る。

たばこが健康に良くないといわれますが、何が良くないのでしょうか？

たばこの煙には、**5300種類以上の化学物質や70種以上の発がん物質**が含まれています。これらの物質によって体の多くの細胞の遺伝子や器官が傷ついて老化すると、がんや脳卒中、心臓病、慢性の肺疾患、糖尿病、腎臓病といった病気にかかりやすくなります。たばこを吸わない人も、**受動喫煙**によって健康を損なうリスクが高まります。

アルツハイマー病と血管性認知症にかかる危険性が2~3倍も高くなる

喫煙は、免疫力の低下や呼吸器系の炎症などを引き起こすため、細菌性ならびにウイルス性感染症の発症や重症化のリスクを高める

みんなに知って欲しい受動喫煙

誰かのたばこの煙を吸うだけで、喫煙者と同様のリスクがあります。

たばこの煙から出る有害物質は、喫煙者が吸う「主流煙」より、たばこの先から出る「副流煙」に多く含まれています。普段たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する感受性が高く、他人の煙を吸うと、少しの量でも大きな健康被害を受けるとい報告があります。

大切な家族や周囲の人を守る手段はただひとつ、禁煙なのです。