

ほけんだより 5月

令和3年5月12日
島本町立第二中学校
保健室 NO.2

緊急事態宣言が延長されています

大阪に4月25日から出されていた緊急事態宣言が5月末まで延長されることになりました。大阪の感染者数も高止まりの状態です。

クラブ活動もほとんど行われず、この状態がいつまで続くのか不安になったり、心配になったりすることも多いと思いますが、今は、一人ひとりができる感染防止に努めましょう。



「5月病」ってなんだろう?

この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名（医学用語）ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにして現れやすい…そんな理由から、こう呼ばれているようです。

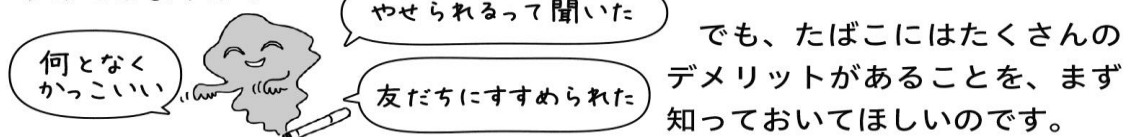
- 身体的な症状…頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
- 精神的な症状…やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる など

これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かす…自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体をいやすようにするといいですね。



たばこ…ホントに吸いたい??

5月31日は「世界禁煙デー」。日本で20歳未満の喫煙が法律で禁じられているのはみなさんもお存じのとおりです。しかし、それでもたばこを吸ってしまう人がいる—残念ながら、これも事実です。では、どうして吸ってしまうのでしょうか?



- ⚠️ がんや心臓病などさまざまな病気の原因になる
- ⚠️ たばこ代や病気の治療費などのお金がかかる
- ⚠️ 周りの人の健康にも害がある（呼出煙・副流煙）
- ⚠️ 依存性によって、やめたくてもやめられなくなる

さらに、喫煙を始めた時期が早いほど、がんなどの病気にかかるリスクやニコチンへの依存度が高くなるといわれています。

健康増進法の施行など、近年はとくに、社会的にも禁煙・分煙の動きは高まっています。たばこを吸ってもいいことはありません。カッコよく見えるのは作られたイメージ、吸うとやせるのは食欲がなくなったり、胃腸を悪くするためです。こうした知識をもっていれば、もし親しい人にすすめられても断りやすいのではないのでしょうか。「いま吸わない」だけでなく、「ずっと吸わない」ことをぜひ心がけてほしいと思います。



しょねつじゅんか 「暑熱順化」って知ってる?

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、私たちの体はしだいに暑さに慣れて、暑さに強くなります。

しかし、まだ暑さに慣れていないこの時期に、急に気温の高い日があると、うまく体温調節ができず

に、体に熱がたまって体温が上がり、その結果、熱中症を起こすことがあります。

また、常にマスクをつけて過ごしていることで、体内に熱がこもりやすくなっています。休憩時には、特にのどがかわいていなくても、こまめに水分補給を心がけてください。