

# ほけんだより

2018 5月号  
城星学園中学・高等学校 保健室  
田中

新しい環境になって1ヶ月がたちましたが、  
そろそろ慣れてきましたか？がんばりすぎて  
疲れがでてきている人もいますね。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、自分の心と体を大事にしましょう。

どよ〜ん...  
もしかして...  
**疲れませんか？**

check 心とからだをチェックしてみましょう！

## こころ

## からだ

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある
- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

新しい環境の中でがんばりすぎていると、心やからだに「ちょっと休憩して」のサインを出すことがあります。  
チェックがついた人は、ちょっと息抜きしてみましょう。

## 夏の準備

## 暑さに強い体をつくっていこう！

体を少しずつ暑さに慣らしていくことを、「暑熱順化」と言います。

### 暑熱順化のポイント①

#### 汗をかく

毎日軽く体を動かして、しっかり汗をかけるからだをしっかりとつくりましょう。

### 暑熱順化のポイント②

#### 暑さに慣れる

暑さに慣れると、体温が上がっても汗をかいて調節できます。また、塩分の少ないさらさらの汗がかけます。早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。

## 未成年はどうしてたばこを吸っちゃいけないの？

### 「たばこをやめられなくなりやすい」

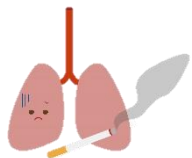
若いうちからたばこを吸い始めると、「ニコチン依存症」になりやすいです。

### 「法律で禁止されている」

「未成年者喫煙禁止法」で禁止されています。

### 「病気や死亡の確率が高くなる」

たとえば肺がんの死亡率は、未成年で喫煙を始めた人のほうが、成人してからたばこを吸っている人よりも高く、非喫煙者と比べると、約 5.5 倍です。



## 体育祭に向けて

**元気**にがんばりましょう！

### 練習や本番で気をつけてほしいこと

- 準備体操をしっかりと！
- こまめに水分補給をしましょう
- 汗ふきタオルを忘れずに
- 夜は早めに寝て、疲れをとりましょう
- 爪をきっておきましょう
- 靴ひもをしっかりと結んでおきましょう
- 体調が悪いときは無理をしない



かかとをふんでいる

プカプカでぬげそう

きつくて痛い

## 健康診断結果のお知らせについて

4月から6月にかけて、健康診断が続きます。学校では病気や異常の疑いがある人に、「受診のすすめ」を渡しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。しかし、もし病気があっても、早くみつけられれば早く治療を始められます。なるべく早い受診をお願い致します。

