

ほけんだより 5月

令和5年5月1日
西岐波中学校保健室

新学期がスタートして約1ヶ月がたちました。新しい教室には慣れてきましたか？

ちょっぴり緊張していた4月が過ぎ、新しい環境に慣れてホッとしてくるこの時期、連休明け頃から、心と体に疲れが出てくる時期でもあります。帰宅後は早めに夕飯と入浴を済ませ、十分に休養するようにしましょう。

「5月病」に
気をつけましょう



「5月病」にご注意!

4月から新しい学年や環境に慣れようと頑張ることで、心や体に疲れがたまり、5月の連休明け頃からいろいろな不調が出てくることを一般的に「5月病」と呼びます。正式な病名ではありませんが、聞いたことがある人が多いのではないのでしょうか。それだけ皆さんに身近な不調といえます。

こんな人はとくに注意!

新しい人間関係をつくろうと努力している

新しい環境についていこうと努力している

生活習慣が乱れている

ストレスとの付き合い方が苦手

理想と現実にギャップがある

もしかして「5月病」!? こんな症状ありませんか?

やる気が出ない 体がだるい	食欲がない よく眠れない	ネガティブ思考 になる	集中力が低下 している	なぜでもないの に頭痛・腹痛など
------------------	-----------------	----------------	----------------	---------------------

こんな対策してみよう!

趣味や好きなことに打ち込める時間をつくる

家族や友人とコミュニケーション

からだを動かしてストレス解消!

とくにウォーキングや軽いランニングなどの有酸素運動、ストレッチなどがおすすめ

生活リズムを整える

とくに睡眠にはストレス解消効果も!

「これくらいできれば十分!」と自分で自分をほめる

自分なりの ストレス解消法を 見つけよう!

実り多い校外学習・修学旅行にしよう!

出発までに…準備しよう!

体調の悪いところは治しておこう



体調を崩している人、健康診断で受診を勧められた人は、病院に行っておきましょう。とくにむし歯は環境が変わると痛くなることがあります。

2週間くらい前から意識して



寝不足は体調不良や乗り物酔いの原因に。体力保持・腹痛防止のためにも3食バランスよく。同じ時間にトイレに行く習慣を付けるのが理想的。

必要な薬を確認しよう

- 主治医から処方された薬
- 常備薬
(調子を崩したときに服用する飲み慣れた薬)
- 酔い止め薬
- コンタクト洗浄液
- 生理用品・鎮痛剤
- ばんそうこう・湿布・虫よけ薬 など



注意!
絶対に友だち同士で薬の貸し借りをしないでください。

乗り物酔い対策をしよう!

睡眠は十分にとる 朝食は軽めにとる



予防薬を飲む

「薬を飲んだから大丈夫!」と思うのも大事!



近くの景色ではなく 遠くの景色を見る



それでも酔ってしまったら…

吐きくなったら吐けばいいや…



5月31日は世界禁煙デー!

なんで禁止? 二十歳以下の喫煙

たばこは、吸っている人はもちろん、その煙を吸ってしまう周りの人の健康をも害してしまいます。先輩や友だち、周囲の大人に「ちょっとだけなら…」

「ためにしに…」とすすめられたとしても、「吸いません!」とハッキリ断る勇気が必要です。

とくに、二十歳未満は法律で喫煙が禁止されています。それは、体が成長段階で未発達なため、少ない本数でも、いろいろな臓器がたばこの悪影響を受けやすく、また依存症にもなりやすいためです。自分ではいつでもやめられると思っていなくても、やめられないのが依存症の怖いところです。

心への悪影響 思考力・記憶力が低下する

中毒・依存症のリスクが高まる

イライラし、集中できなくなる

不妊や流産、低体重児の出産のリスクが高まる(女性)

体への悪影響

肌が衰え、しわが増える

身長が伸びなくなる

口臭がして、歯周病になりやすくなる

がんの発症リスクが高まる

運動をすると息切れしやすくなる

勃起障害発症の危険性が高くなる(男性)

相談力を高めよう!

誰に相談する?

あなたが信頼できる人は誰ですか?



家族の ___、友だちの ___ さん、 ___ さん、担任の ___ 先生、養護教諭の ___ 先生

どうやって相談する?

どんな感じで、どんな場所で話したらいいでしょうか?



「あのさ、ちょっと聞いてほしいことがあって。あとで時間ももらえるかな?」
「ちょっと聞いてよ! あかね…」

困ったことがあったとき、困っている人を見たとき、どうしたらいいでしょうか?

心配な子がいたら?

心配な子がいたら、あなただったらどうしますか?



「最近話してなかったけど、元気?」
「また ___ さんの話聞きたいな!」

相談されたら?

あなたはどのように答えますか?



「話してくれてありがとう。それはつらかったね(大変だったね)」
「 ___ 先生はいつも話を聞いてくれるよ。 ___ 先生に相談してみない?」