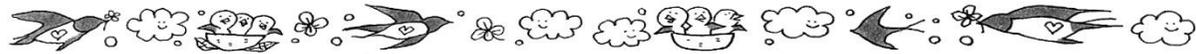


# 元気だより 5月号

H28.5.16 岡山県立水島工業高等学校 保健室

新緑の美しい、さわやかな季節になりました。1年生の人は高校生活に慣れましたか？来週から中間考査です。ベストコンディションで臨めるよう、しっかり体調管理を行いましょう。



## 健康は規則正しい生活から

みなさん、生活リズムは整っていますか？生活リズムが乱れると体調を崩しやすくなります。夜遅くまでパソコンやスマホを使用したり、朝、時間がないから朝食をとらずに登校したり・・・ということはありませんか？学校で1日充実した活動をするには体調が整っていることが大切です。生活リズムの乱れから体調を崩すことのないようにしましょう。

### 生活 CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 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>適度に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>リラックスタイム</p>
--------------------------------------	--	-------------------------	---

特に朝食は大切で、睡眠中に下がった体温が上昇し、血液の循環がよくなり、元気に活動できるようになります。

**朝、食欲がない・・・**夜遅い時間に夕食や夜食を食べていませんか？遅い時間に食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が正常に行われず、食べたものが胃に残ったままになります。夕食は早めに、夜食は消化の良いメニューにしましょう。

**朝、時間がない・・・**夜ふかし厳禁！いつもより20分、早起きしましょう。

# 5月31日は 世界禁煙デー

5月31日はWHO（世界保健機関）が定めた「世界禁煙デー」です。日本では未成年者の喫煙は法律で禁じられています。たばこに含まれる有害物質は成長・発達に多くの悪影響を及ぼすだけでなく、将来にわたり健康を阻害する可能性があります。友だちに誘われて・・・ちょっとした好奇心から・・・たばこを吸い始めることのないようにしましょう。



## たばこの三大有害物質



依存性があります

これらの有害物質は、主流煙（口から吸い込む煙）よりも副流煙（点火部から立ちのぼる煙）に多く含まれています。ニコチンで2.8倍、タールで3.4倍、一酸化炭素で4.7倍といわれています。

まわりの人にも影響を与えます



後回しにしないでほしい...

**受診のおすすめ**

**○健康診断の結果について○**

健康診断の結果、精密検査・治療の必要のある人へ治療指示書を渡しています。早めに病院へ行って、検査・治療を受けてください。精密検査・治療が終わったら、治療指示書を保健室に提出してください。

# 熱中症予防のポイント

だんだんと暑さが増してきて、熱中症が心配な季節になってきました。暑さにまだ慣れていない今の時期は特に注意が必要です！

## ○こまめに水分補給をしましょう！

「のどがかわいた」と感じたときには、すでに水分が不足していることが多いものです。暑いときは、こまめに水分を補うことが大切です。



## ○体調を整えましょう！

睡眠不足やかぜ気味、疲れや熱があるときなど体調の悪いときは、体温調節機能も低下し、熱中症を発症しやすくなります。体調の悪いときは無理をしないようにしましょう。

## ○運動が長時間になるときは、こまめに休憩をときましょう！

## ○屋内でも注意しましょう！