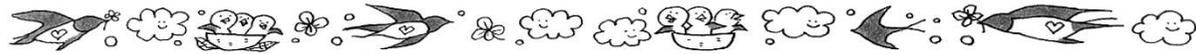




# 元気だより 5月号

H29.5.16 岡山県立水島工業高等学校 保健室

新学期が始まって1ヶ月半が過ぎました。新しい学年、クラスには、もう慣れましたか？疲れはたまっていませんか？自分のペースで少しずつ、新しい環境でのリズムを見つけていきましょう。そして、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。



## 健康は規則正しい生活から

こころとからだはつながっています。だるさ、頭痛、腹痛などの身体症状がストレスなどの精神的な原因から起きたり、気持ちの落ち込みややる気が出ないといった精神症状が疲れや睡眠不足などの身体的な原因から起きることもあります。規則正しい生活をして食事や休養をとって「からだをケアする」、そして、趣味や楽しむことをして「こころをケアする」。この2つを生活の中でうまく取り入れながら過ごしてほしいと思います。

## 質のよい睡眠のために ~朝の光と夜の光~



私たちの体には、睡眠などの生体リズムを管理する「体内時計」があります。その働きで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。体内時計は目から入る光によって調整されますが、朝の光は体内時計を進め、夜の光は遅らせます。

「朝にスッキリと目覚めるには、カーテンを開けて光をあびるといい」と聞いたことはありませんか？睡眠の質を高めるには、朝の光をあびるだけでなく、夜の光を避けることも大切です。

睡眠のリズムを崩さないためには、22時以降は明るい環境を避けたほうがよいと言われています。寝る前のスマホやパソコンの使用を控えるなど、自分でできる工夫をしてみてください。



寝る前のスマホは控えよう！

## 5月31日は世界禁煙デー

未成年がたばこを吸ってはいけないのは知っていますよね。たばこを吸うと、体に様々な悪影響が出ます。長い間吸い続けると、さらに影響は深刻になります。特に、未成年からの喫煙は害が大きいので、「未成年者喫煙禁止法」で20歳未満は、喫煙が禁止されています。



## たばこのクイズ



### ① 直接吸い込む主流煙と、たばこの先から出る副流煙。有害物質はどちらが多い？



●副流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。たばこを吸わない人にも有害物質による影響を与えることになります。たばこを吸わない人が、たばこを吸っている人の周りでその煙を吸い込むことを受動喫煙といいます。

### ② たばこに含まれている有害物質の種類はどのくらいある？

●たばこの煙には約200種類の有害物質が含まれています。特に肺がん、虚血性心疾患（心筋梗塞など）、脳卒中は、受動喫煙との関係が国際的にも明らかとなっています。



### ③ たばこを吸い出すとやめられない原因のひとつはニコチンである？



●たばこがやめられなくなる原因はニコチンです。たばこを吸い続けると体がニコチンをほしくなり、ニコチンが切れるとまたたばこが吸いたくなるといった感じでやめられなくなります。

裏面も読んでね！



暑くなって  
きました

今の時期が  
要注意

## 熱中症に気をつけよう！

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。

★早寝早起きで、十分に睡眠をとりましょう。

★朝食を食べてきましょう。

### ○運動が長時間になるときは、こまめに休憩をとりましょう！

### ○屋内でも注意しましょう！



### 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に治療指示書を渡しています。早めに病院を受診し、検査・治療を受けましょう。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。