



令和元年5月7日発行

保健委員会

3-11 木元 達也

3-B 高橋 侑希

5月31日は



体の疲れ、心の疲れ…出ていませんか？

この時期にみられる体・心の疲れによる体調不良は、かつて「5月病」とよばれることもありましたが（正式な病名ではありません）。新年度からの環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスの影響が、5月に入る頃から現れることが多いのです。



【身体的な症状】

頭痛、腹痛、
食欲不振、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・焦りを感じるなど

これらを解消するための方法のひとつとして『リラックス』があげられます。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとり…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、ときどきは心と体をいやすようにしてくださいね。

それでもタバコ、吸いますか？



中・高生で毎日タバコを吸う人の割合は、どんどん減っています。

	2000年	2014年	
男子 (中3)	5.2	0.5	
(高3)	25.9	2.4	
女子 (中3)	1.3	0.1	
(高3)	8.2	0.6	(%)

(厚生労働省/「未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」等より)

喫煙はがんや心臓病のリスクが上がるだけでなく、中・高生には気になる害も多いです。

例えば

- ・部活で息が切れる
- ・肌が荒れる
- ・痰がからむ
- ・髪や服にニオイがつく
- ・口臭がキツくなる

ダサイ上に悪影響ばかりのタバコ。喫煙者がゼロになる日も近いかも。

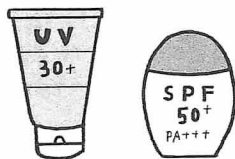


今から始める！ 紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、真夏のキラキラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、紫外線は5月から8月にかけてもっとも強くなるといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』など、とくに気になることがある人は、この時期から紫外線対策を始める必要があるのです。

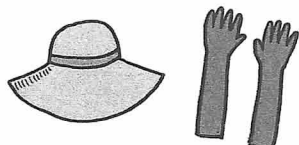
☆日やけ止め…

用途(日常生活/外出)や
体質に応じて選ぶ



☆日やけしにくい服装…

襟付き・長袖、帽子、
アームカバーなど



☆日傘…

UV加工された
黒いものがおすすめ



ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりません。これから梅雨どきになりますが、どんよりした天気でも油断は禁物。対策は欠かせませんよ！



キーワードでおぼえよう！ タバコについて



- 5月31日は()禁煙デー。みなさんたちの年代はもちろんですが、大人にとっても、タバコは大きな社会問題なのです。
- タバコに含まれている有害物質には、ニコチン、タール、()などがあります。その数は、およそ()種類！
- タバコは、喫煙する人が吸う()よりも、タバコの先から立ちのぼる()のほうに有害物質が多く含まれています。
- ちょっとした()からタバコを吸い始めてしまう人がたくさんいます。軽い気持ちでも、絶対に手を出さないで！
- 「タバコを吸うとかんたんに()」といわれますが、実は体に悪い影響が出ているだけ。イメージにだまされないようにしましょう。

太る 50 酸素 好奇心 世界 主流煙 500 副流煙 日本 親切心
アジア やせる 200 二酸化炭素 探究心 眠くなる 一酸化炭素

