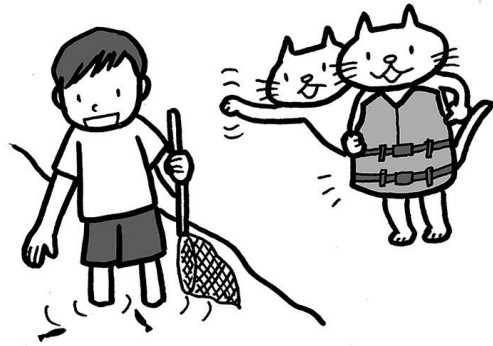


# 保健だより

大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室  
令和4年5月10日発行  
5月号

## 1か月経ちました・・・



3年ぶりに何も規制のないGWとなりました。みなさん、それぞれリフレッシュできたでしょうか？  
学校生活にも少し慣れてきたところだと思いますが、ふと気が付くと、『なんだか体がだるくて重い』『気分がちよっと落ち込み気味』そんなことはありませんか？  
『頑張るとき』と同じように、『ひと休みするとき』を大切にしてください。

## 今後の健診日程 (変更になる可能性もあります)



5月10・11日(火・水)・・・検尿1次検査(全学年)

5月12日(木)・・・定期健康診断(歯科健診)(全学年)

5月13日(金)・・・欠席者健診(内科&身体測定)(個別連絡)

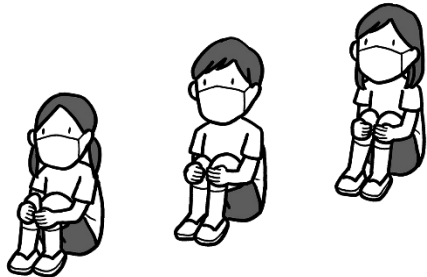
5月31日(火)・・・心臓2次検査(対象者個別連絡)

6月1日(水)・・・検尿2次検査(対象者個別連絡)

17日(金)

\*検尿1次で出せなかった人はこの日に提出して下さい。

6月1日(水)・・・欠席者健診(歯科健診)(個別連絡)



## 『5月病』ってなんだろう??

この時期、よく言われる「5月病」は、実は正式な病名(医学用語)ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにして現れやすい...そんな理由から、こう呼ばれているようです。

- 身体的な症状...頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
- 精神的な症状...やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる など

これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かす...自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体をいやすようにするといいですね。



## たばこ...ホントに吸いたい??

5月31日は「世界禁煙デー」。日本で20歳未満の喫煙が法律で禁じられているのはみなさんもお存じのとおりです。しかし、それでもたばこを吸ってしまう人がいる一残念ながら、これも事実です。では、どうして吸ってしまうのでしょうか？

何となくかっこいい

やせられるって聞いた

友だちにすすめられた

でも、たばこにはたくさんのデメリットがあることを、まず知っておいてほしいのです。

- ⚠ がんや心臓病などさまざまな病気の原因になる
- ⚠ 周りの人の健康にも害がある(呼出煙・副流煙)
- ⚠ たばこ代や病気の治療費などのお金がかかる
- ⚠ 依存性によって、やめたくてもやめられなくなる

さらに、喫煙を始めた時期が早いほど、がんなどの病気にかかるリスクやニコチンへの依存度が高くなるといわれています。

健康増進法の施行など、近年はとくに、社会的にも禁煙・分煙の動きは高まっています。たばこを吸ってもいいことはありません。かっこよく見えるのは作られたイメージ、吸うとやせるのは食欲がなくなったり、胃腸を悪くするためです。こうした知識をもっていれば、もし親しい人にすすめられても断りやすいのではないのでしょうか。「いま吸わない」だけでなく、「ずっと吸わない」ことをぜひ心がけてほしいと思います。

