

Health News

垂水中央中学校 保健だより
FRIDAY.MAY.17.2019

繋がっているから…体とのケア+心のリフレッシュ……………

新年度、早くも1か月が過ぎました。行事、部活のスタート、慣れない環境での緊張感…溜まった疲れを、このあたりできりんとリセットしたいものですね。

体と心は繋がっています。

だるさ、頭痛、腹痛といった身体症状 → ストレスなど精神的な原因から

気持ちの落ち込み、やる気がでないといった精神症状 → 疲労や睡眠不足など身体的な原因から起きることは、決して珍しくありません。「お体を大切に」という表現がありますが、この言葉にも体と心、両方の意味が込められているといつていよいです。

規則的に食事や休養をとて、「体をケアする」、そして趣味など落ち着くことや楽しめることで「心をリフレッシュする」！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。

修学旅行・宿泊学習が始まります！充実した活動になるために……………

いよいよ来週から始まる修学旅行！宿泊学習！楽しみにしている人も多いかと思います。体調をしっかりと整えて臨みましょう。

特に前日はしっかりと睡眠をとり、当日は朝ごはんをしっかりと食べましょう！

～乗り物酔いが心配な人へ～ 酔わないための6つのポイント★

- ① 自分は酔わないと自己暗示をかける。
- ② 体調を整える…睡眠はたっぷりと！睡眠不足は血圧が下がり、自律神経が乱れ酔いやすくなる
- ③ 頭を動かさずに、進行方向の遠くを見る。
内耳のリンパ液が動くと酔いやすくなる。あごを引いて前方を見るとリンパ液が不規則に動くのを防ぎ酔いにくくなる。
- ④ バスの中で読書などをしない。
- ⑤ 体を締め付けない服装
- ⑥ 酔い止め薬で、効果と安心の両方から予防



3年生のみなさんも、職場体験頑張ってきてくださいね★

早めの紫外線対策

●できるだけつばの広い帽子をかぶる

●長そで、七分そで、長ズボンなどで肌の露出をひかえる

●木陰を上手に利用する

●サンスクリーン剤をぬる

- 防御効果は、「SPF15」以上、もしくは「PA++～+++」がめやす
- 無香料・無着色のものを
- 2時間おきくらいでぬりなおす
- プールのときは耐水（ウォータープルーフ）のものを

●紫外線の豆知識●

紫外線(UV・ウルトラバイオレット)とは、波長の短い目に見えない光のことです。A・B・Cにわけられていて、Cは地表に届きませんが、AとBは届きます。このうち、特にBが生きものに悪い影響を与えます。

1日で紫外線の多い時間は10～14時

くもりでも晴れ日の80%くらいの強さ

タバコ… ホントに吸いたい??

5月31日は「世界禁煙デー」です。日本では未成年者の喫煙が法律で禁じられているのは、みなさんもご存じのとおりです。しかし、それでもタバコを吸ってしまう人がいることも事実です。では、どうして吸ってしまうのでしょうか。



でも…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、心筋梗塞、動脈硬化などの病気の原因になる

▲周りの人の健康にも害がある

▲お金がかかる（タバコ代や病気の治療費など）



さらに、喫煙を始めた時期が早いほど、がんにな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。また、かっこよく見えるのは広告でそのようなイメージを作っているから、吸うとやせるのは食欲がなくなったり、胃腸を悪くすることが原因です。こうした知識があれば、友だちにすすめられても断りやすいのではないでしょうか。「いま吸わない」だけでなく、成人後も「ずっと吸わない」ことを心がけてほしいと思います。



キーワードでおぼえよう！タバコについて



1. 5月31日は()禁煙デー。みなさん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。
2. 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！
3. 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。
4. 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！
5. 「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