



ほけんだより5月



令和7年5月22日
上天草市立姫戸中学校
保健室 迫中

小中合同体育大会も終わり、これまで通りの学校生活に戻りました。今週は激しい雨が降る日があったり、蒸し暑い日があったりと、天気も不安定でした。体は暑さに慣れていないうえ、学校生活の疲れが出てくる頃でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して過ごしましょう。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

頭 脳が目覚めて
勉強に集中できる

おなか
腸が動いてうんちが
気持ちよく出る



体 体温が
上がって
元気に
動ける

★ 朝ごはんを食べていない ★

頭 エネルギー不足で
頭がぼーとする

おなか
腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない



体 思い切り
遊ぶ元氣
が出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

○早起きで味わえるいいこと○

- ・朝ごはんをゆっくり食べることができる
- ・トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- ・ニュースや天気予報を確認できる
- ・心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）
- ・ちょこっと学び（自学、授業の予習、復習）ができる
- ・学校行事の急な変更・連絡にもゆとりを持って対応できる



つかれたときに
やってみて!

リフレッシュのアイデア

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
深呼吸をする

好きな映画や
ドラマを観る

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む

etc...



5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日は、世界保健機関（WHO）が「世界禁煙デー」として、たばこを吸わないように呼びかけています。日本でも5月31日～6月6日の一週間は「禁煙週間」として定められています。

タバコ

についての素朴な

ギモン

●どんな害がある？

タバコに含まれている有害な化学物質はおよそ200種類。その代表的なものがニコチン（タバコがやめられなくなる、心臓に負担をかける）、タール（発がん物質が多く含まれている）、一酸化炭素（血液が酸素を運ぶ働きを妨げる、動脈硬化を促進する）です。



●どうしてやめられない？

有害物質「ニコチン」の依存性による害です。ある程度の期間にわたってタバコを吸っていると、血液中のニコチン濃度不足によって『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出ます。また、ニコチン濃度に関係なく、反射的に吸いたくなってしまうようになります。

●周りの人にも影響がある？

タバコの煙には、主流煙（吸い口から出る）・副流煙（火がついている先から出る）・呼出煙（吸った人がはき出す）があります。タバコを吸わない人でも、誰かがそばで吸っていれば自然に煙を吸い込んでしまいます。これを「受動喫煙」といいます。



○おうちの方へ○

熊本県内で8年ぶりに結核の集団感染が発生しました。

結核は、今でも全国で年間1万人以上の新しい患者が発生し、1,500人以上が命を落としている感染症です。結核の症状（咳、たん、微熱、体のだるさ等）には特徴的なものがなく、初期には目立たないことが多いため、気づかないうちに進行してしまうことがあります。咳や痰が2週間以上続いたり、微熱や体のだるさが続いたりする場合は、早めに医療機関を受診されるようにしてください。

結核とは、結核菌によって引き起こされる病気です。結核は患者の咳やくしゃみに含まれる結核菌を吸い込むことによって感染します。しかし、結核菌に感染しても全員が発病するわけではありません。発病するのは、10人に1～2人程度とされています。