



令和 2 年 5 月  
上天草市立姫戸中学校  
保 健 室

4 月より休校が続いていますが、生活リズムは乱れていませんか？生活リズムが乱れることによって、体の免疫力（ウイルスや細菌に勝つ力）は低下してしまいます。5月はだんだん気温も上がり、体が疲れやすくなるので、体の免疫力を下げない為にも、規則正しい生活を送りましょう！疲れが出たらしっかり休んで、栄養をたくさんとって、病気に負けない体づくりをしましょう！休校明けに元気な姿でみなさんに会えるのを楽しみにしています♪



## つながっているから…体のケア+心のリフレッシュ

新年度、早くも1か月がたちました。休校が続き、みなさんストレスが体にも心にもたまっていく人も多いと思います。たまった疲れを、一度きちんとリセットしておきたいものですね。



体と心はつながっています。だるさ、頭痛、腹痛といった身体症状がストレスなど精神的な原因から、また、気持ちの落ち込み、やる気が出ないといった精神症状が疲労や睡眠不足など身体的な原因から起きることは、けっ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っていいいでしょう。



規則的に食事や休養をとって『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。

## 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、そのはたらきで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されますが、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浴びるといい」と聞いたことがあるでしょう。睡眠の質を高めるには、そのように朝の光を浴びるだけでなく、夜の光を避けることも重要です。では、夜の光とは？ 例えば…



▲夜遅くまで塾など  
明るい場所で勉強する



▲深夜営業のスーパーや  
コンビニに行く



▲寝る直前までスマホや  
パソコンを使う

睡眠のリズムをくずさないためには、22時以降は明るい環境を避けたほうがよいとされています。帰宅後は部屋の照明を少し暗めにして過ごす、ふとんに入ってからスマホ使用を控えるなど、自分でできる工夫をしてみてください。

5月31日は

## 『世界禁煙デー』

世界禁煙デーとは、WHO（世界保健機関）が制定した、禁煙を推進するための日です。

日本では、**20歳未満**の人の喫煙は法律で禁止されています。これは、成長段階においては特にタバコの害が体に影響しやすいことが大きな理由のひとつです。

また、タバコは

「**ゲートウェイドラッグ**」と呼ばれています。それは、さらに依存性が高く有害で危険な薬物に手を出すきっかけとなる可能性が指摘されているからです。



吸わない

その行動を支える知識

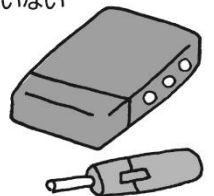
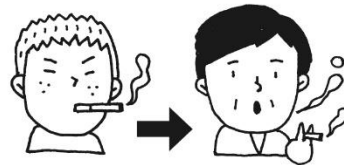
## たばこのクイズ



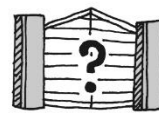
- ① 直接吸いこむ主流煙と、先から出る副流煙。有害物質はどちらに多い？  
A. 主流煙  
B. 副流煙  
C. どちらも同じくらい
- ② たばこに含まれている有害物質の種類はどのくらいある？  
A. 50種類  
B. 100種類  
C. 200種類
- ③ 「たばこを吸うと簡単にやせる」というウワサがあるけど？  
A. 逆に太る  
B. 変わらない  
C. 体への害でやせる



- ④ 未成年者が喫煙したとき、法律で処罰される（可能性がある）のは？  
A. 本人のみ  
B. 本人と親  
C. 親、たばこを販売した者
- ⑤ 子どもの頃から吸う人と、大人になってから吸う人。病気になりやすいのは？  
A. 子どもの頃から  
B. 大人になってから  
C. どちらも変わらない
- ⑥ 「加熱式たばこ」は、紙巻きたばこと比べて健康への影響は？  
A. 少ない  
B. 変わらない  
C. まだよくわかっていない



- ⑦ たばこの三大有害物質といえば、ニコチン、タール、あとひとつは？  
A. 窒素  
B. 一酸化炭素  
C. 二酸化炭素
- ⑧ たばこは「ゲートウェイ（入り口）ドラッグ」。何への入り口？  
A. 警察署  
B. さらに強い薬物  
C. 生活習慣病



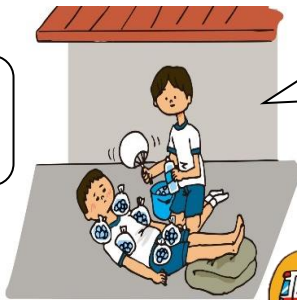
【答え】①…B、②…C、③…C、④…C、⑤…A、⑥…C、⑦…B、⑧…B

## 油断大敵！熱中症～応急処置～

しっかり対策をすれば、防ぐことのできる熱中症です。しかしその日の体調などによって、気をつけていても、熱中症になってしまうこともあります。そんな時は、どうすればよいのでしょうか？



水分補給  
(塩分も一緒に！)



服をゆるめて、体を冷やす  
★首、わきの下、足のつけね  
を冷やすといいよ！！  
★うちわで仰ぐと冷えやすい！



涼しい場所へ移動する



意識がない  
40℃近くの高い熱  
こんな時は、冷やしな  
がら救急車をよぶ！