

ほけんだより 5月



令和8年5月吉日
天草市立稜南中学校
保健室 迫中

5月も終わりに近づき、蒸し暑い日が続いたり、激しい雨が降ったりと、天気も不安定でした。初夏～梅雨の時期は、まだ体が暑さに慣れていないため熱中症が心配されます。また学校生活の疲れが出てくる頃でもあります。自分自身で「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して心も体も元気に過ごしたいですね。

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 思い切り遊ぶ元気が出ない

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）
- ・少しの学習（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

ゆっくりと深呼吸をする

一緒にいて楽しい人とおしゃべり

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。

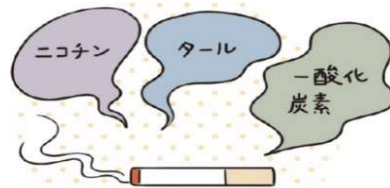
タバコ

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。



●喫煙リスクはガンだけじゃない!?●

喫煙でリスクが上がる病気は「肺がん」が特に有名ですが、他にも、脳卒中、心疾患、糖尿病などの危険因子にもなると言われています。

●未成年の喫煙を取り締まる法律がある!?●

未成年の喫煙を禁止した法律は「未成年者喫煙禁止法」で、未成年の喫煙が発覚した場合はその状況に応じて罰則が科されます。これは未成年を保護するために制定された法律です

●禁煙が採用条件の企業がある!?●

本人の健康管理の問題のほか、一緒に働く人への受動喫煙防止の意味でも、禁煙を採用の条件にしている企業があるそうです。従業員の健康を守る上で、それだけ喫煙の影響が重く見られているということです。自分自身の健康も、周りの人の健康も大切にしたいですね。