

保健だより

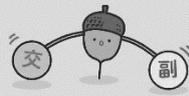
多治見西高校・附属中学校 5月号 (5/6)

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わり、新しい出会いや発見があったかと思います。しかし、このコロナ禍でストレスや不安を感じている人もいるかもしれません。ストレスと上手につき合うには、自分に合った工夫が必要です。たまにはゆっくり休んで心と体をリフレッシュすることも大切です。また、学校生活に慣れてきて生活習慣の乱れが出てくる時期です。自分自身の生活を振り返り、健康な生活を心がけていきましょう。引き続き、感染症対策のマスクや手指消毒も忘れずに行ってくださいね。

自律神経とは？

知らない間に体を調節している神経。

交感神経と副交感神経があり、この2つがバランスよく切り替わって心臓を動かす・体温を調節する・食べ物を消化するなど生きるための基本的な機能を調節します。



緊張 心配
ストレス

アクティブ



交感神経

緊張や心配事があると、交感神経の興奮状態が続きます。また、生活リズムの乱れでも、2つの神経のバランスが崩れます。

リラックス



副交感神経

体の不調は自律神経の乱れが原因かもしれません

こんな症状はありませんか？

- 朝なかなか起きられず、午前中は元気が出ない
- なんだか眠れない 気候の変化に弱い
- 食欲がない、おなかが減らない
- いつも手足が冷えている
- カゼでもないのに頭やおなかが痛い



その症状自律神経が関係しているかも！

バランスを整えるために…



- 朝起きたら光を浴び、明るいところで活動する！
- 体を動かして生活にメリハリを
- 休日も平日と同じリズムで過ごそう



- 寝る前は、スマホやパソコンなどの明るい光を控える
- 暗くした部屋で、ぐっすり眠る！
- ほっとできる時間をつくろう



がんばった分、リラックスしたり、体を休めたりする時間も大切。みなさんのリラックス法も教えてください！

5月病って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



体

- なんとなくだるい
- 食欲がない
- 頭が痛い など

心

- 不安やあせりを感じる
- やる気が出ない
- イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てください。



健康診断はまだまだ続きますが、もうすでに終わっている検査は結果を配付しています。「受診のすすめ」が配付された人はなるべく早く医療機関を受診し、保健室に治療証明書を提出してくださいませう、お願いいたします。

今後の健康診断の予定

検尿：5月7日（金）
 内科検診：5月19日（水）、6月16日（水）、
 運動器検診 17日（木）、18日（金）、23日（水）
 歯科検診：6月9日（水）、10日（木）→高校生
 6月16日（水）→中学生
 眼科検診：6月28日（月）、29日（火）

22-22 ((22)) 22-22

き覚えておいてください

身体測定が終わって、みなさんから聞こえるいろいろな声。「太った～」「伸びた!」。でも高校生のみなさんにとって大切なのは、身長と体重のバランス。このバランスをみる指標にBMIがあります。BMIは世界的な指標で、身長と体重から計算して、太りすぎややせすぎはないかをみることができます。またこのBMIでわかるのが理想体重。BMIの数値が22になるときの体重が最も病気になりにくい体重とされています。

●その計算式は
 身長 (m) × 身長 (m) × 22
 = (kg) (理想の体重)

健康のための目安として、大人になってもこの「22」を覚えておくといいですね。

5月31日

世界禁煙デー



どっちを選ぶ？

つき合いで1本

VS

きっぱりNo

どっちを選ぶ？

タバコでストレス解消

ニコチン

VS

趣味でストレス解消

どっちを選ぶ？

吸う未来

VS

吸わない未来

どっちを選ぶ？

タバコ200箱

VS

海外旅行

すべてタバコで失うものです

タバコを吸うことで失うものはなんでしょうか？ どれもみなさんにとって大切なものばかりです。

運動能力

タバコの中の一酸化炭素は全身に酸素を行き渡らせる力を低下させます。酸素状態では息が切れやすく、部活でも力を発揮できません。

集中力・考える力

体で一番酸素を使う場所は脳。酸素不足だとうまく働かず、成績にも悪い影響が！

肌のツヤ

肌の老化を防いでハリを保ってくれるビタミンC。タバコを1本吸うと、なんとレモン半分も失われてしまいます。

白くて健康な歯

タバコに含まれるタールで白い歯も茶色に。そのうえ汚れも付きやすくなり、歯周病のリスクも高まります。

はじめは「1本だけ」でも後悔することになるかも…