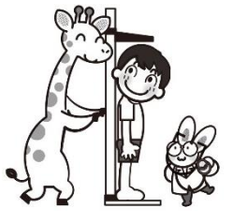
ほけんだより5月

R２年５月号
No.２
東中学校保健室

５月は、暦の上ではもう夏です。気温もどんどん上がり、汗ばむ日もありますが、朝晩は急に寒くなることも…。下着を着たり羽織るもので調整するなど、服で上手に体温調節をしましょう！

今月の保健行事について

予定していた5月の健康診断は、臨時休業中のため延期になります。
４月の健康診断も含め詳しい詳細は、後日お知らせいたします。
学校が再開される日まで、体調を整えておきましょう！



シーズン到来！熱中症に気をつけて！

５月は過ごしやすいようでいて、実は熱中症に注意が必要な時期。まだ体が熱さに慣れておらず、熱中症になりやすいのです。事前に天気予報などを見てチェックしておこう！

こんな日は注意が必要

- 日差しが強い
- 風が弱い
- 湿度が高い

防ぐために…

- 水分補給をしっかりとる
- こまめに休憩をとる
- 暑さに応じて脱ぎ着できる服装をする
- 屋外では帽子をかぶる

５月３１日は世界禁煙デー　～それでもタバコ吸いますか？～

		2000年	2014年
男子	（中３）	5.2	0.5
	（高３）	25.9	2.4
女子	（中３）	1.3	0.1
	（高３）	8.2	0.6

（%）

（厚生労働省／「未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」等より）

中・高生で毎日タバコを吸う人の割合は、どんどん減っています。喫煙はがんや心臓病のリスクが上がるだけでなく、中・高生には気になる害も多いです。例えば…

- 部活で息が切れる　・肌が荒れる
- 痰がからむ　・髪や服にニオイがつく
- 口臭がキツクなる

悪影響ばかりのタバコ。喫煙者がゼロになる日も近いかも！？

過去と他人は変えられない！

なんだかイライラする

そんなときこんな風に考えていませんか？

過去と**他人**は自分の力では変えられません。
天気や信号も同じです。じゃあ、どうする？

未来と**自分**を変える方法を探ってみましょう。

- **これからどうするか**
- **自分はどうしたいのか**
- **今の自分に重要なことか**

「きつい言い方をしてしまったから、次から気をつけよう」「新しい傘が使えるからラッキー」と、前向きな考えに転換できれば、いつの間にかイライラも減ってくるはずです。

心と身体の健康を維持するための　あかさたな

日本ストレスマネジメント学会ライフスタイル実践領域部会から、お家の中でもできる活動が提案されています。ぜひ、みなさん試してみてください！

日本ストレスマネジメント学会
Japan Society of Stress Management
ライフスタイル実践領域部会

お問合せＵＲＬ：https://plaza.umin.ac.jp/jssm-since2002/