

新緑の美しい5月。さわやかな風と気持ちのいい太陽の光を浴びることができます。そんな日はやや汗ばむくらい温かくなりましたね。今月はGWや春季大会など、行事が続きます。この時期は新学期の緊張も薄れ、疲れが出てきます。体のこと、学校のこと、友だち関係のこと、なにか不安や疲れがあったら話してみてください。少し気持ちが軽くなるかもしれません。

疲れがたまってきていませんか？

少しずつ新しい学年やクラスの仲間と過ごすことに慣れてきた頃だと思います。しかし、環境がガラリと変わると「楽しい」と思っているのに疲れはたまっているものです。自分でも気が付かないほどの疲れがあるかもしれません。チェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/>  食べる気がしない	<input type="checkbox"/>  寝つきがよくない	<input type="checkbox"/>  すぐにイライラする	<input type="checkbox"/>  体がかゆくなる
<input type="checkbox"/>  ぐっすり眠れない	<input type="checkbox"/>  おなかの調子が悪い	<input type="checkbox"/>  肩こりがひどい	<input type="checkbox"/>  目が疲れる

あてはまるものが多い人ほど疲れがたまっています。無理をせずしっかりと睡眠をとり、体と心を休めましょう。お風呂にゆっくり入ったり、好きな音楽を聴いたり、自分なりのリラックス方法を見つけるのもいいことです。そして誰かに話を聞いてもらおうと気持ちの整理ができ、スッキリしますよ。

スクールカウンセラー
西郷先生 来校日

5月
17日(火)
24日(火)

相談内容は何でもok!

事前に予約をしてください。面談の希望内容を書いて相談ボックスへ入れてください。ボックスは、職員玄関の公衆電話の隣にあります。



保健室のルールを守りましょう

保健室は学校で起きたけがや体調不良に対して応急処置をする場所です。病院や薬局ではありません。自宅でのけがは自宅で処置しましょう。また、前日のけがを継続して処置はしません。保健室に先生が不在の場合は勝手に出入りせず、学年や担任の先生に言ってください。

保健室を利用するときは、担任・教科の先生に許可をもらってからにしましょう。



つらい症状をはっきり言いましょう。どこが・どうして・どうなのかを説明してください。



保健室では飲み薬を使用しません。また、消毒液などを無断で使用しないでください。



体調が悪い人が休んでいる場所です。静かに過ごしましょう。付き添いの人は1人までにしましょう。



傷口についた砂や土は、水道水でよく洗ってきましょう。



5月31日、世界禁煙DAY

世界各地で喫煙規制が進められている中、日本ではなぜかその対策が遅れています。

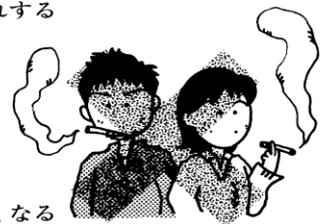
“超低タール・メンソール入り”などと、あたかも体への害が少ないと誤解を招く宣伝、ファッション性の高い宣伝…。若者や女性喫煙者の急増が心配されています。

タバコの(煙)に含まれる主な有害物質

- ニコチン…脳に強い刺激を与える。長時間吸い続けると脳の働きが鈍くなり中毒、依存症になる。
- タール…ヤニのもと。発ガン性物質。
- 一酸化炭素…血中で酸素の運搬を阻害する。タバコの煙には約200種類もの有害物質が含まれていて、吸う煙(主流煙)より、タバコの前から出る煙(副流煙)のほうに多く含まれています(周囲の人にも迷惑をかけるのです…)。

—中・高校生が喫煙をはじめるときかけの多くは、好奇心・友人のすすめ・大人気分を味わいたいから—
成長期における喫煙の悪影響

- ・激しい運動をすると息切れする
- ・せきやたんが増える
- ・胃腸の調子が悪くなる
- ・肌が荒れる
- ・身長が伸びない
- ・記憶力、学習能力の低下
- ・ガン発生率、死亡率が高くなる
- ・ニコチン中毒、依存症になりやすく、禁煙が難しくなる



未成年の喫煙は法律で禁止されています。興味があっても絶対に手を出してはいけません。友人からすすめられても“NO”と断る勇気を持ちましょう。人間関係の基本は「NO」が言えることだと思います。



なぜ、未成年が法律で喫煙を禁止されているかというと、成長途中の細胞にタバコに含まれる有害物質が大きな影響を及ぼすからです。また、「ニコチン中毒」とは「薬物依存」のことです。これは病気ですので専門的な治療をしないとやめることは非常に困難です。日本の成人には喫煙する権利があり、周囲の人への配慮などから現在は分煙がすすめられています。喫煙をする人は社会のルールを守れる成人であるという暗黙の了解があります。しかしながら、まずは自分に本当に必要なものか、じっくりと考えてみてください。