

保健だより 5月



R7.5.1 藤井寺工科高校全日制保健室

心のメンテナンス、大丈夫？

新学年が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ イライラする
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 朝、起きられない
- ☐ 友だちや家族と話をしたくない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 勉強に集中できない



1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。

しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り（アロマ）でまったりする



1日1回の「ありがとう」

今日、「ありがとう」という言葉を使いましたか？「ありがとう」は、もともと「有り難し（= 有ることが難しい）」という仏教の言葉に由来しますが、今では感謝の気持ちを伝える言葉として広く使われています。誰かにやさしくされたり、何か手伝ってもらったりしたら、「ありがとう」と伝えましょう。すると、不思議なことに、自分自身も幸せな気持ちになります。1日1回「ありがとう」と言えたら、その日は「幸せな日」です。

たばこはダメ!



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1週間は「禁煙週間」として定められています。

たばこの煙は全身に作用し、がんや心臓病など様々な病気を引き起こす原因となります。なぜなら、たばこには5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれているからです。

さらに、体が成長している子どもがたばこを吸うと、一酸化炭素により脳が酸素不足となり、集中力や考える力が低下して勉強にも影響が出るとも言われています。

みなさんにも、ひょっとしたらたばこを勧められる場面があるかもしれません。でも、自分とまわりの人を守るためによく考えて「たばこはダメ!」と断るきもちを大切にしましょう。

