

ほけんだより 5月

長浜北星高等学校 定時制
2022.5

新緑が深まり、すがすがしい季節になりました。新学期が始まり一ヶ月が経ち、新しい学年にもだんだんと慣れてきましたか？ この時期は、忙しさや緊張で紛れていた心やからだの疲れが現れやすいです。5月初めには連休もあります。休めるときにしっかりと休み、メリハリのある生活を心がけよう！

からだ つか ところ つか で 体の疲れ、心の疲れ・・・出ていませんか？



この時期にみられる体・心の疲れによる不調は、「5月病」と呼ばれることもありました（正式な病名ではありません）。新年度からの環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスの影響が、5月に入る頃から現れることが多いのです。

ごがつびょう 5月病!?

おも
と思ったら...

- 学校を休みたい...
- つまらない...
- ゆううつだ...
- 疲れる...
- だけど眠れない...
- まわりの人がまぶしく見える...

やす
ひと休みして、



心の充電を。

こころ じゆうでん

好きな音楽を聴いたり、本を読んだり、ゆっくりお風呂に入ったり、睡眠をたっぷりとったり・・・自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてあげてね。

悩みや相談がある人は、保健室にお話に来てくださいね。



がつ 日に せかいきんえん 5月31日は「世界禁煙デー」



みなさんもお存じのとおり、日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。しかし、それでもたばこを吸ってしまう人がいるのも事実です。近年はとくに、社会的にも禁煙・分煙の動きが高まっており、高校生で喫煙経験がある人はどんどん減っています。

たばこにはたくさんのデメリットが潜んでいます。法律で禁止されている「いま」だけでなく、20歳を超えてからも「ずっと」吸わないことを心がけてほしいと思います。

絶対に ノースモーキング!!

たばこのデメリット

- ◎がんや心臓病などさまざまな病気の原因になる
- ◎たばこ代や病気の治療費などにお金がかかる
- ◎周りの人の健康にも害がある（呼出煙・副流煙）
- ◎依存性によって、やめたくてもやめられなくなる

