



長浜北星高校  
定時制  
2023. 5

新年度がスタートして、1か月が経ちました。5月は1年のうちでも過  
ごしやすい季節ですが、まだまだ気温の変化が激しく、体調管理が  
大切です！急に暑くなったり寒くなったりするので、衣類の着脱で  
体温を調節して、風邪をひかないようにしましょう。

5月31日は「世界禁煙デー」。ご存じのとおり、日本では20歳未満の喫煙は  
法律で禁止されています。成長段階でたばこの害が特に影響しやすいことが  
その理由のひとつ。では、たばこの害とは？

- ▲さまざまな病気につながる・・・がん、脳卒中、心筋梗塞、歯周病など
- ▲やめられなくなる・・・ニコチンによる依存症
- ▲周囲にも影響が及ぶ・・・副流煙・呼出煙による「受動喫煙」



**電子たばこについて・・・**

最近、耳にすることも多い電子たばこ(加熱  
式たばこ)ですが、健康に害がないとうたわ  
れているものが多くあります。しかし、定かだ  
ではありません。依存性のあるニコチンが含ま  
れているものもあるそうです。

**たばこの身体への影響**



- 成長への影響・・・酸素が身体中に行きわたらず、身長が伸びにくくなります。
- 運動への影響・・・身体が酸素欠乏状態になり、息切れしやすくなります。
- 学力への影響・・・脳が酸素欠乏状態になり、思考力・集中力が落ちます。
- 病気への心配・・・吸い始める年齢が早いほど、がんや心臓病で死亡する危険が  
高くなります。
- 美容への心配・・・たばこ1本につき、レモン半分分のビタミンCが失われます。  
酸素が十分に届かず、肌が衰えて、しわが増えます。

**今から始める！ 紫外線対策**

「強い紫外線」と聞くと、真夏のガラガラと照りつける太陽を思い浮かべる人  
も多いでしょう。しかし、実は、1年を通してみると、紫外線は5月から9月に  
かけてもっとも強くなるといわれています。つまり、『肌が弱い』『白焼けをした  
くない』など、とくに気になることがある人は、この時期から紫外線対策を始め  
ておきましょう。

☆日やけ止め・・・

用途(日常生活/外出)や  
体質にに応じて選ぶ



☆日やけしにくい服装・・・

襟付き・長袖・帽子、  
アームカバーなど



☆日傘・・・

UV加工された  
黒いものがおすすめ



ちなみに、曇りの白や雨の白でも紫外線はゼロにはなりません。これから梅雨  
どきになりますが、どんよりした天気でも油断は禁物。対策は欠かせません!!

**もしかして... 5月病!?**

「5月病」は正式な病名ではありません。4月から始まったあたらしい生活の中で、  
環境やまわりの人との関係が変わったことなどでストレスや疲れがたまり、からだ  
心にもいろいろな不調が出てくることを「5月病」と呼んでいます。疲れたときはゆつくり  
休み、悩みや相談がある人は、保健室に来てくださいね。