



長浜北星高校
定時制
2024. 5

さわやかで気持ちのいい 5月。日中は暖かい白も多いですが、朝や夜に薄着していると少しひんやりと感じたりする白もあります。寒暖差による体調不良もちらほら…。服装を工夫するなどして、体調に十分気をつけましょう。

5月31日は
世界禁煙デー

世界保健機構 (WHO) 総会で定められました。
たばこを吸わないことが社会習慣となるよう、さまざま
な対策を行うために設けられ、日本でも各自治体が
禁煙活動に取り組んでいます。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差が大きい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

タバコ についての素朴なギモン

●どんな害がある？

たばこに含まれている有害な化学物質はおよそ 200種類。その代表的なものがニコチン(たばこがやめられなくなる、心臓に負担をかける)、タール(発がん物質が多く含まれている)、一酸化炭素(血液が酸素を運ぶ働きを妨げる、動脈硬化を促進する)です。



●どうしてやめられない？

有害物質「ニコチン」の依存性による害です。ある程度の期間にわたってたばこを吸っていると、血液中のニコチンの濃度不足によって『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出ます。また、ニコチン濃度に関係なく、反射的に吸いたくなってしまうようになります。



●周りの人にも影響がある？

たばこの煙には、主流煙(吸い口から出る)・副流煙(火がついている先から出る)・呼出煙(吸った人がはき出す)があります。たばこを吸わない人でも、誰かがそばで吸っていれば自然に煙を吸い込んでしまいます。これを「受動喫煙」といいます。



5月病 って何？

新しい環境の中で
知らず知らずのうちに
疲れがたまり、体
と心にいろいろな不調が出てくること
です。正式な病名ではありません。



体
・なんとなくだるい
・食欲がない
・頭が痛い など

心
・不安やあせりを感じる
・やる気が出ない
・イライラする など

好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体を癒やしてください。