

* ほけんだより * 5月 *

和歌山市立日進中学校 保健室 2023. 5. 1



爽やかな季節 ~リフレッシュのススメ~

「5月病」という言葉があります（※正式な病名ではありません）。4月は進級・進学など、新しい環境での生活に切り替えることが多いですが、そこでうまく適応できなかったり、逆に張り切りすぎたことによる心身の疲れが、ちょうどこの時季に出やすいのです。やる気が起きない、何となく不安、眠れない、食欲がない…そんな不調を感じてはいないでしょうか。

5月は暑すぎず寒すぎず、新緑もきれいで快適な、何をするにもいい時季です。好きなスポーツをしてみたり、趣味など興味をもったことに取り組んでみたり…『ほどほどに熱中できる』ことで、うまくストレスを解消したいものです。長めの休みを利用して、やってみなかったことを新たに始めるのもいいかもしれませんね。



◇保護者の方へ◇

視力検査・歯科検診・尿検査・心電図検査（1年生）は異常の有無にかかわらず全員に結果をお知らせしています。その他の健診については異常のある生徒のみお知らせします。病院受診の必要があるというお知らせが届いた方には早めに専門医の受診をおすすめします。また、1学期末に個人の「健康の記録」をお渡しします。



スマホの「沼」にご用心



動画、ゲーム、音楽、SNS…など、スマホは楽しいですね。でも、長時間ズルズルと使い続けると、その「楽しい沼」から抜け出せなくなっちゃうかも!? そんなスマホ依存症の他にも、さまざまなトラブル発生の危険もあります。スマホと上手に付き合うために、家族とも話し合っ

て「ルール」を決めるのがおすすめです。

- ① 使用時間のルール
- ② 課金（有料アイテムなど）に関するルール
- ③ 他人の悪口や批判を流さない
- ④ 自分や友達の情報（住所や電話番号、学校名、写真など）をよく知らない人に伝えない



● 5月31日は世界禁煙デー ●

5月31日は世界保健機関（WHO）が1989年に制定した、禁煙を推進するための記念日です。日本では5月31日から6月6日までの一週間を禁煙週間としています。

新型タバコの種類

新型たばこも吸っちゃダメ!



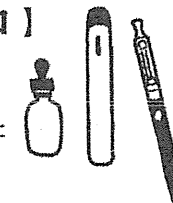
普通の紙巻たばこも 加熱式たばこも 同様に 健康被害があります

【加熱式タバコ】

タバコ葉の加工物を高温で加熱して発生させたタバコ成分を含んだエアロゾルを吸引するタイプと、有機溶剤を低温で加熱して発生させたエアロゾルをタバコ葉粉末に通過させてタバコ成分を吸引するタイプがある。

【電子タバコ】

タバコ葉は使っておらず、添加物や香料などが加えられた液体（リキッド）を加熱して発生させたエアロゾルを吸引する。



※いずれのエアロゾルにも有害成分が含まれており、健康被害を起こす可能性があります!