



令和7年5月1日(木)  
学校組合立三豊中学校



正門のエノキが緑の葉を茂らせ、中庭のサツキが美しく花を咲かせる季節になりました。新学期が始まり早1ヶ月。少しずつ疲れがたまつてくる頃です。また、朝夕と昼間の気温差から体調を崩しやすい季節でもあります。週末から、始まるゴールデンウィークでは、生活リズムを整えるとともに、心も身体もゆっくり休めてたっぷりとリフレッシュしましょう。

## 5月の保健目標 けがの予防をしよう

1年生は自転車での上下校に慣れましたか。例年、5月は上下校中のけがが増加します。慣れてきた頃こそ十分注意して上下校をするようにしましょうね。

また、5月末には体育祭があります。練習等の前には、準備運動を念入りに行い、けがの予防をしましょう。疲れを翌日に残さないために、しっかりと睡眠を取り生活習慣を整えることも大切です。また、暑い中での練習になりますから熱中症も心配です。水筒を用意し、こまめな水分補給を忘れずに行いましょう。

**もうすぐ体育祭** 練習・予行・本番で…

**ケガをしたらどうする!?**

**すり傷** すぐには水道水でよく洗い流す

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

**爪が割れた!** はがれた!! すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

**すぐに石けんと水で洗います!** 蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子をみて、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

**ねんざ** だぼくつきゆび

すぐには冷やす

まだ練習中だし…、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

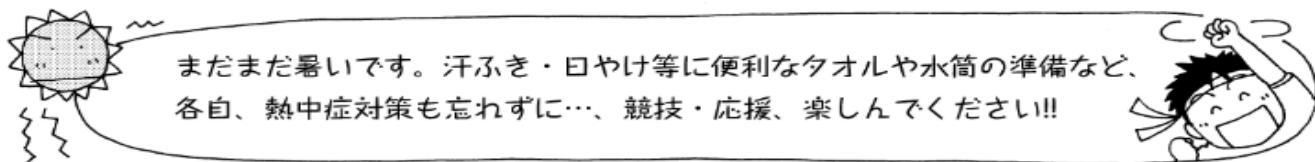
軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

**鼻血**

**鼻をつまんで下を向く!**

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

まだまだ暑いです。汗ふき・日焼け等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに…、競技・応援、楽しんでください!!



# 5月31日は世界禁煙デー

世界各地で喫煙規制が進められています。先進諸国に遅れをとっていた日本も、公共施設での喫煙が禁止になるなど少しづつ規制が進められています。しかし、テレビや雑誌などでは「超低タール・メンソール入り」など、あたかも体への害が少ないかのように誤解を招く広告も少なくありません。また、ファンシー性の高い広告も多く、若者の喫煙の増加が心配されています。

## たばこに含まれる主な有害物質

- ニコチン ……脳に強い刺激を与える。長時間吸い続けると脳の働きが鈍くなり中毒、依存症になる。
- タール ……ヤニのもと。発ガン性物質。
- 一酸化炭素…血液の中で酸素の運搬を阻害する。



## 成長期のみなさんがたばこと吸うと…

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| ●胃腸の調子が悪くなる | ●記憶力、学習能力の低下    |
| ●咳や痰が増える    | ●激しい運動をすると息切れする |
| ●肌が荒れる      | ●ガン発生率や死亡率が高くなる |
| ●身長が伸びない    |                 |

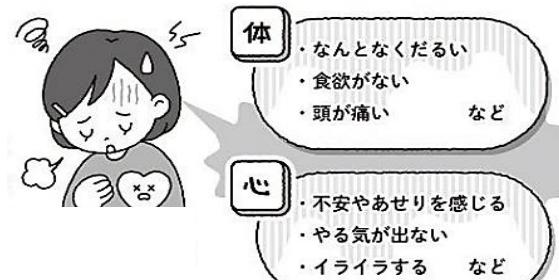
たばこは、成長中のみなさんの体に、とても大きな害を与えます。ですから、20歳未満の喫煙は法律で禁止されているのです。たばこに興味があっても、絶対に手を出してはいけません。もし、友だちに勧められても、断る勇気を持ちましょう。

# 5月病ってなに？

新しい環境の中で、知らず知らずのうちに、心身に疲れがたまり、様々な不調が出てくることを5月病といいます。十分な睡眠や休息を心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。もし、悩みや相談がある人は、保健室にお話にきてくださいね。

## 自分に合った ストレス解消法を見つけよう！

例えばこんな方法があります



## 元気に過ごす ポイント3つ

### たっぷり栄養

好き嫌いは  
していませんか？



しっかり運動

外で体を  
動かしましたか？

### ぐっすり睡眠

早寝早起き  
できていますか？

