



令和8年5月8日

学校組合立三豊中学校

新学期が始まり早1ヶ月…ゴールデンウィークも終わり、少しずつ疲れがたまってくる頃です。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。生活リズムを整えて、体調を崩さないようにしっかり健康管理を行っていきましょう。



## 5月の保健目標 「けがの予防をしよう」

1年生は自転車での登下校に慣れましたか。例年、5月は登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登下校をするようにしましょう。

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き、けがの予防をしましょう。疲れを翌日に残さないために、しっかりと睡眠をと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の心配もあります。(急に暑くなった日は要注意!) 毎日必ず水筒を準備し、こまめな水分補給を忘れずに行いましょう。



### Q. 水分補給の目安は?

- ① のどが渴いたらすぐ飲む
- ② のどが渴く前に  
こまめに飲む
- ③ バテるから飲まない



**正解は…②**

「のどが渴いた」と思ったらすでに脱水が始まっています。

### Q. ケガをしないためには?

- ① 準備運動をしない
- ② つめを切る
- ③ ゆるめのくつを  
はく



**正解は…②**

つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもとになります。

三豊中学校では、つめが長く伸びている人をよく見かけます。体育の時間が多くなるこれからは特に短く切っておくように心がけましょう。

### Q. ストレッチはいつやる?

- ① 運動前にしっかりしておけばOK
- ② 運動後にしっかりしておけば運動前はしなくてもOK
- ③ 運動の前も後もしっかり



**正解は…③**

ウォームアップもクールダウンも両方が大切です。



<保護者の方へ>

## 健康診断の結果をお知らせしていきます

4月～6月にかけて、健康診断が続きます。学校では病気や異常の疑いがある人すべてに、「検診結果のお知らせ」を渡しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。しかし、もし病気があっても、早く見つけられれば早く治療を始められます。視力が下がったように感じる、歯が痛い…など自覚症状がある人は、特に早めの受診をお願いいたします。



# 5月31日は世界禁煙デー

## ～未成年はどうして「たばこ」を吸っちゃいけないの？～

### たばこをやめられなくなりやすい

若いうちからたばこを吸い始めると重度の「ニコチン依存症」になりやすく、禁煙が難しくなります。

#### <ニコチン依存症って？>

「ニコチン」とは…たばこの煙に含まれ、たばこをやめたくてもやめられない「依存症」になる原因。

たばこを吸ってニコチンでさもちよくなる



ニコチンが足りなくなると、イライラしたり集中力が落ちたりする（禁断症状）



### 病気や死亡の確率が高くなる

たとえば肺がんの死亡率は、未成年で喫煙を始めた人のほうが、成人してからたばこを吸っている人よりも高いです。非喫煙者と比べると、およそ5.5倍！

### からだが酸欠状態に

酸素がからだや脳にいきわたらなくなり、成長に影響が出たり、スポーツや勉強で力を発揮できなくなったりします。

### 法律で禁止されている

「未成年者喫煙禁止法」で禁止されているのは知っていますね。周りの大人…たばこを売った人や、自分の保護者などが罰されることがあります。



たばこは、成長中のみなさんの体にとっ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、いつでも保健室に話しに来てくださいね。

### 友だちとのちょうどいい距離感

中学生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。

毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人



の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。

話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。

- こんなサインは  一緒にいると疲れる
- 要チェック  誘いを断るのがこわい
- 自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や保健室の先生に話してみてください。

