

ほけんだより 5月

令和6年5月1日(水)
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。明日から、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ト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。



すり傷 すぐに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。

ねんざ だぼく つきゆび すぐに冷やす

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。

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分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

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・日や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ず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、ファッション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
- 咳やたんが増える
- 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

- 友だちに話す
- 部屋の片付けをする
- 本を読む
- ゆっくりお風呂に入る

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

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?

生理用品に困ったときは…

生理は、はずかしいことではありません。しかし、不安に思うことがあっても、誰にも相談できず困っている人もいるかもしれませんね。もし、あなたが「値段が高くて生理用品が買えない」「家族に生理用品の購入を頼みづらい」そんな悩みをかかえていたら、ぜひ保健室へ来てください。保健室には、あなたに必要なだけの生理用品を準備しています。困ったとき相談したいときには、いつでも保健室にきてくださいね。