

令和6年5月

上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当3-2HR

上高☆保健だより

寝不足も寝すぎもよくないよ

自分にとってちょうどよい睡眠時間は？



新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月ごろから現れやすくなります。

身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安、焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷり取る…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体を癒してくださいね。

今月の保健目標

夜更かしせずに
次の日に備えよう！



疲れたらひと休みにゃ♪

2枚の絵を見くらべて... 7つの違いを探そう！ ※ 答えは本館西側階段掲示



再検査等のお知らせ (中間考査中)



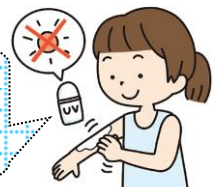
健康診断継続中



日時を連絡しますので、
予定をしておいてください！

- 視力検査・・・ B以下だった人 眼鏡等を準備しておいてください。
- 聴力検査・・・ 聞こえにくかった人 再検査をします。
- 身体計測・・・ 未計測の人 保健室で測定します。
- 歯科検診・・・ 未健診の人 わたなべ歯科(学校医)で検査します。

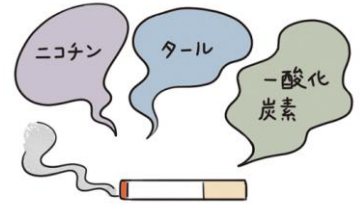
「紫外線」強くなりました！
帽子や日焼け止めを使って
気を付けましょう



タバコについての素朴なギモン

どんな害がある？

タバコ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(タバコ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」の依存症による害です。ある程度の期間にわたってタバコを吸っていると、血液中のニコチン濃度不足によって『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？

タバコの煙には、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。タバコを吸わない人でも、誰かがそばで吸っていれば自然に煙を吸いこんでしまいます。これを「受動喫煙」といいます。



高校生が吸ってはいけない理由→ ①脳や体に悪影響 ②やめられない「依存症」になる ③法律で禁止

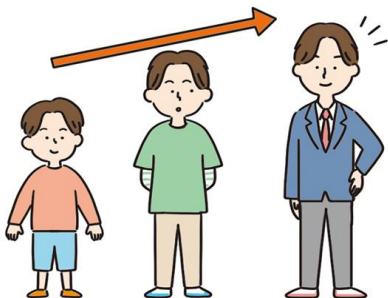
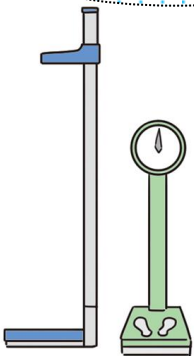
特に気になる？

「身長・体重」

最近、「身長を測りたいんですけど・・・」「体重計、使ってもいいですか?」と申し出てくる人が増えています。今年度の身体計測は実施済みですが、身長・体重は、自分の体のことでも(毎日でもきっちり確認したくなるほど)特に気になるようです。とりわけ、少しでも『背が高くなりたい』『痩せたい』と願っている人は少なくないみたいですね。

自分の身体に関心を持つことはとても大切で、それは健康診断の大きな目的の一つ。ただ、皆さんはまだ成長期です。そして、身長や体重、成長の仕方にも個人差があって、一人ひとり違うのも自然なことです。その結果や数値に必要以上

に一喜一憂する必要はないことも忘れないくださいね。



「乗り物酔い」に負けるな!

× はらぺこ・まんぷく



○ 友だちと楽しくすごす



× すいみんぶそく



○ まどからけしきをながめる



× つかれ・きんちょう



○ よいどめの薬



「絶対酔わない!」「大丈夫」という気持ちを持つのも以外に効き目があり!起ってしまったら、早めに近くの人に伝えましょう。



虫による健康トラブルにも注意!

- 草むらに入らない
- 長袖長ズボンを着る
- 草の上に直接座らない
- 虫除けスプレーを使う