



4月の疲れ、5月にリフレッシュ!

新年度が始まっておよそ1か月。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかしその一方、当初の緊張がゆるんだことなどから、心身の疲れが出やすく、例年、保健室への来室者もだんだん増えてきます。



今月は、中間テストや運動会など、大きな行事が控えています。休日を利用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュしてほしいと思います。

緊張や疲れの原因が人それぞれであるのと同じように、それをほぐすための方法もさまざまです。よく眠る、運動する、趣味を楽しむ、友だちと楽しく過ごす、好きなものを食べる……。5月は本来、気候も爽やかで、快適な季節です。時間を有効活用して、しっかり切り替えていきたいですね。

筋肉痛になっていませんか?



いよいよ部活動も本格的に始まりました。1年生は、初めての部活で筋肉痛になってしまった人もいるのではないのでしょうか? 2・3年生でも、激しい練習のときなど、筋肉痛を経験したことのある人は多いでしょう。実は、筋肉痛の原因ははっきりとわかっていません。筋肉の疲労によって乳酸がたまり、筋肉が酸性になるからだという説、筋肉そのものが傷ついているという説などがあります。

筋肉痛は、たいていの場合、何もせず放っておいても数日〜一週間ほどで治ります。筋肉痛を治すには、ストレッチで硬くなった筋肉を伸ばす方法のほか、お風呂でのマッサージや湿布をはってもいいとされています。筋肉痛になったら、まずはストレッチ! その後、お風呂でのマッサージなどで温めるとO。

ぬるめのお風呂でゆったり...

健康診断の結果をお知らせします



保護者の方へ

4月からの健康診断で、何か異常が見つかった人には、お知らせをお渡ししています。お知らせが届いたら、なるべく早めに専門医で受診し、その結果を学級担任までお知らせください。

なお学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すもの)ですので、受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。しかし、視力の低下など、「毎年のことだから」、「分かっているから」とそのままにするのではなく定期受診の目安としていただければと思います。

—お願い—

- 朝の健康観察で、欠席や遅刻の際は、必ず学校に連絡ください。
- 連絡先が変更になった場合は、その都度 学級必ず担任までご連絡ください。
- 身体のこと、その他心配なことや緊急なことがある時は、ご遠慮なく学校にご連絡ください。

ご協力よろしく願いいたします。



お答えします!

タバコのギモン Q&A

Q どんな害がある?

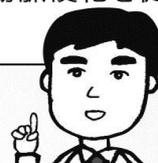


A タバコに含まれている化学物質4000種類以上のうち、有害とされているのはおよそ200種類。その代表的なものが「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」です。

ニコチン：タバコがやめられなくなる、血管を収縮させる、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

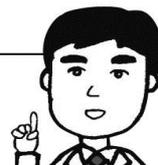
一酸化炭素：血液が酸素を運ぶ働きを妨げる、動脈硬化を促進する



Q どうしてやめられない?



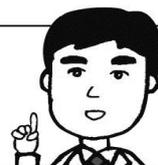
A タバコを続けて吸っていると、いったんやめたとき『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出るようになります。有害物質のひとつ「ニコチン」がもつ依存性による害です。また、状況を問わず、反射的に吸いたくなってしまう（心理的依存）ことも起こるようになります。



Q 周りの人にも悪影響が?



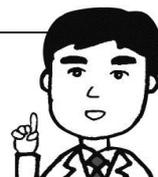
A タバコの煙には主流煙（吸い口から出る）と副流煙（火がついている先から出る）があります。副流煙はタバコを吸わない人であっても、誰かがそばで吸っていれば自然に吸い込んでしまいます。これを「受動喫煙」といいます。さらに、ニコチンやタールなどの有害物質は、副流煙により多く含まれているのです。



Q 少しだったら大丈夫?



A とくにニコチンやタールが軽いタバコは、「それほど影響はない」「すぐやめられそう」と考えがちですが、もし、それで満足できなかったら…? また、喫煙習慣のある人がそれまでより軽いタバコに変えても、体が慣れてしまっていて、かえって吸う本数が増えてしまうということもあるのです。



日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。これは、成長段階においては特にタバコの害が影響しやすいことが主な理由のひとつです。

また、タバコは、『ゲートウェイドラッグ』と呼ばれ、さらに依存性が高く有害な薬物に手を出さきっかけになる可能性も指摘されています。