

# ほけんだより



築館高校 保健室  
No.2 H29.5.1



新学期が始まって約1ヶ月が経とうとしています。新しいクラスや友達によろやく慣れてきた頃でしょうか。定期戦を終えて、少しだけ肩の荷が下りた人も多いのではないのでしょうか。気付かないうちに新学期の疲れが溜まっているかもしれません。疲れたなと感じたら早めに休養をとり、のんびりできる時間も大切にしながら、生活のリズムを作っていきましょう。

## < 5月の保健行事 >

5/10 (水) 歯科検診	3年生	保健室	13:00~
5/17 (水) 耳鼻科検診	1年生	保健室	13:00~
	2・3年生 有所見者		
5/19 (金) 眼科検診	3年生		
	2年生 1~2組	保健室	13:00~
5/24 (水) 歯科検診	2年生	保健室	13:00~
5/25 (木) 内科検診	3年生	保健室	13:00~
5/26 (金) 眼科検診	1年生		
	2年生 3~4組	保健室	13:00~
5/31 (水) 歯科検診	1年生	保健室	13:00~

## < 校医検診が始まります >

健康診断の結果、病気や異常が見つかった人には、治療勧告書を配布します。主治医に相談したり、診察や治療を受けましょう。受診したら、受診結果報告書を保健室まで提出してください。



< 作者 >  
佐沼高校美術部の生徒

## 築高生のみなさん!

### 初めまして、ベジ子です☆



#### ベジ子について...

野菜大好きな女子高生で、両手に野菜を持っています。毎日野菜を食べています。お団子ヘアの部分はキャベツ型、頭にあるのはミニトマトのヘアアクセサリ。

そんなベジ子が毎月、食の話題をみなさんにお届けします。皆さんが少しでも食について興味、関心を持ってくれるよう工夫していきたいと思います。楽しみに待っていてくださいね☆

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  
きもちよくなる



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。

## 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、自分のお父さん・お母さんなどが罰されることがあります。

## 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。



「1本吸ってみなよ」と言われたら、思い出して。本当に、吸いたいですか?

# 心 と 体 はとっても 親密 !!

自分の時間をしっかりとって心と体をリラックスさせましょう。

## ○新学期疲れはないですか?

→心の不調から体の不調がおこることもあれば、体の不調が心の不調を招くこともあります。

### 心

- あせり、不安を感じる
- 気分が沈みがち
- 集中できない



### 体

- ぐっすり眠れない
- 便秘、下痢、腹痛がある
- めまいや頭痛がある
- 胃痛、または食欲がない