

すこやか

名古屋市立豊国中学校 保健だより

令和4年度 5月号

新年度がスタートして、およそ一ヶ月。クラスや学年にも慣れ、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。しかし、「なんだか、体がだるくて重たい」「気分がちょっと落ち込みぎみ」「寝ても疲れがとれない気がする」など、ふと感じるときはありませんか？

変化の多いこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすい時です。睡眠を多めにとる、おいしいものを食べる、好きな音楽を聴くなど、気持ちをゆるめて、リラックスできる時間をつくりましょう。「頑張る」ことと同じように「ほっとする時間」も同じように大切にしましょう。

あたりまえこそ大事 「清潔」な身だしなみを

身だしなみを整える「マナー」と感染症やむし歯など「病気の予防」の二つの目的があります。



手足の爪を切ろう



歯磨きをしよう



清潔な衣服を着よう



お風呂に入ろう



スマホ、ネットの沼にご用心！！

ゴールデンウィークをみなさんはどのように過ごしていましたか。どこかへ出掛けたり、勉強をしたり、掃除をしたり、ゆったりと過ごしたりしてお休みを満喫できたでしょうか。その中でも、動画を観たり、ゲームをしたり、音楽を聴いたり、SNSをチェックしたり・・・どのくらいの時間をスマホやネットの使用で過ごしたでしょうか。

長時間使い続けることで、体と心へさまざまな影響があります。視力への影響、生活リズムへの影響、姿勢への影響や依存症の他にも、さまざまなトラブル発生の危険もあります。上手に付き合っていくためにも、家族と話し合い、「ルール」を決めることをお勧めします。

- ① 使用時間のルール
- ② 課金（有料アイテムなど）に関するルール
- ③ 他人の悪口や批判を流さない
- ④ 自分や友達の情報（住所、電話番号、学校名、写真など）を伝えない など

心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは

大腸をはじめとする私たちの消化管は、脳と密接なつながりがあるとされ、「心の不調」がときに「お腹の不調」として現れることがあります。例えば、テストの前にお腹が急に痛くなる、大事なときにお腹をこわしてしまう・・・そんな経験がある人は多いのではないのでしょうか。

たびたび、腹痛や下痢・便秘を繰り返すものの、病院で診察や検査をしてもとくに異常が見つからない・・・それは『過敏性腸症候群』かもしれません。過敏性腸症候群は、主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称で、その主な原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるとされています。20～40代に多いですが、中学生・高校生でもみられます。症状が深刻な人では、通勤・通学電車で数駅ごとにトイレに駆け込む例もあると聞きます。

改善には、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。新年度のスタートから約1ヶ月。お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人は、ちょっと一息いれてみてはどうでしょうか。



5月31日は「世界禁煙デー」

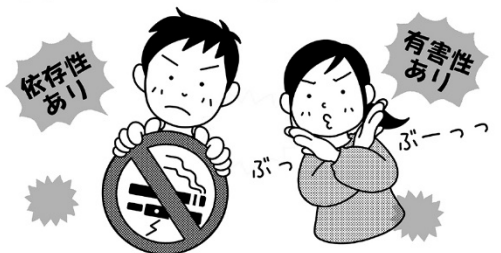
たばこには、約200種類の有害な化学物質による発がん性や血圧を上昇させる作用、心臓に負担をかける作用などがあります。有害物質のなかには「ニコチン」といい、「依存性」があるものも含まれ、体と心、成長に多くの影響があります。

たばこの先端から出る副流煙や喫煙者が吐き出す呼出煙には、周りにいる非喫煙者でも自然に吸い込むため、その害が及んでしまいます（受動喫煙）。

また、たばこは「ゲートウェイドラッグ」という一面ももっています。友達に勧められたり、なんとなく興味が湧いたり、1回だけなら大丈夫だろう、断れないから仕方ない・・・という手を出していく道筋がたばこも薬物も似ているといわれています。

その入り口から進むか、それとも引き返すか。みなさんにも、ひょっとしたらそんな場面に遭遇するかもしれません。自分のこれからのためによく考えてみましょう。

新型たばこも吸っちゃダメ！



普通の紙巻たばこも 加熱式たばこも
同様に 健康被害があります

新型タバコの種類

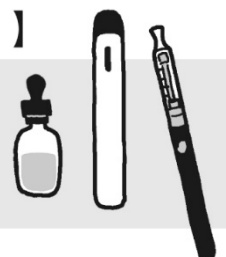
【加熱式タバコ】

タバコ葉の加工物を高温で加熱して発生させたタバコ成分を含んだエアロゾルを吸引するタイプと、有機溶剤を低温で加熱して発生させたエアロゾルをタバコ葉粉末に通過させてタバコ成分を吸引するタイプがある。



【電子タバコ】

タバコ葉は使っておらず、添加物や香料などが加えられた液体(リキッド)を加熱して発生させたエアロゾルを吸引する。



※いずれのエアロゾルにも有害成分が含まれており、健康被害を起こす可能性があります！