

見逃さないで！ ストレスのサイン

新年度が始まってから、もう一か月です。毎日たくさんの行事があり、あっという間に時間が流れていったのではないのでしょうか。5月は「五月病」という言葉もあるように、緊張の糸が緩んで気分が不安定になりがちです。元気がない友達には、明るく声をかけて話を聞いてあげてくださいね。自分がつらいときも、無理せず周りの人たちに話してみましょう。思いを吐き出してすっきりしたら、また明るい気持ちで前進！！笑顔も忘れずに(*^-へ^-*)

こんな症状があるときは……



生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ！



心の健康を
保つために
できること

誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。



生活リズム 乱れていませんか？

ゴールデンウィークが明けると、なんだかドツと疲れたような気分…。体がだるくて重い…。……もしかして、お休みの間に生活リズムが乱れてしまったのではないのでしょうか？

学校や部活などのある平日の睡眠時間と、何もない休日に時間の許す限り睡眠をとる寝貯めの睡眠時間。この“平日と休日の就寝・起床リズムのズレ”を、「**ソーシャル・ジェットラグ**」と呼びます。

ソーシャル・ジェットラグが生じることで、体内時計が時差ボケを起こし、日中眠くなったり、疲れがなかなか取れなくなったりしてしまいます。また、肥満や学習能力にも影響するという研究結果が示されており、一度ズレが生じると、元に戻すのはなかなか大変です。

もし、「自分もソーシャル・ジェットラグが生じてしまっているかも」と思った人は、まずは体内時計を整えて「**メラトニン**」という睡眠ホルモンがきちんと分泌されるよう、朝しっかりと太陽の光を浴びるようにしましょう！



今後の健康診断予定

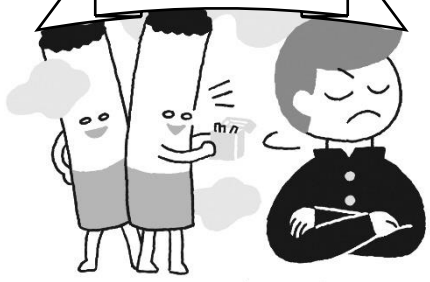
- 5月23日(木) { 歯科検診
尿検査二次回収日
- 5月27日(月) 眼科検診



健康診断継続中

- ※ 前回提出できなかった人は、尿検査容器を忘れずに持ってくること！
- ※ 歯科検診前には、必ず歯磨きをしておくこと！

5月31日は、
世界禁煙デー



あなたは どう断る？

日本では、未成年者の喫煙が法律で禁じられていますが、未成年の間だけでなく、成人しても喫煙しないことを心がけてほしいと思います。**たばこの害**を理解したうえで、吸わない意思表示ができるようになりますように！

ニコチン たばこがやめられなくなる原因物質。血管を収縮させる作用もあり、血圧を上昇させる。

タール いわゆる、たばこの「ヤニ」。発がん性物質が多く含まれており、がんの発生を促す。

一酸化炭素 血液中のヘモグロビンと結びついて酸素を運ぶ機能を妨げ、酸素不足を引き起こす。



端午の節句 (子どもの日) の豆知識

5月5日は「子どもの日」です。昔は、端午の節句とも呼ばれ、柏餅やちまきを食ったり、しょうぶ湯に入ったり、こいのぼりを掲げたりして、お祝いしてきました。柏餅を食べるのは、柏は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」につながる縁起のいい植物だから。しょうぶ湯は、しょうぶを薬草として使ってきた古代中国の習慣が日本に伝わったのが由来です。

子どもには、元気にすくすく成長してほしい。いつの時代も、そんな家族の願いを込めて受け継がれてきたお祝いの日なのです。

ちなみに、「節句」には「四季や季節を祝う伝統行事」という意味があって、日本には端午の節句を含めて5つの節句があるよ。

「人日の節句」「桃の節句」「七夏の節句」「重陽の節句」「端午の節句」の5つを合わせて、日本では「五節句」と呼んでるよ！



毎月、保健だよりの中に「絆創膏ちゃん→」が潜んでいます。探してみてね♪ (1年分見つけられた人には、素敵な景品があるかも……?)

失ったものは戻らない……

おいおいお嬢さん。アンタこれ虫歯もあるじゃねえの。早く病院行きな。

やっつと健診ラッシュが落ち着いた。去年は何も引掛からなかったけど、今年はずらホラ「病院行って」の用紙をもらってるなあ。

人の歯への思い入れが凄すぎる……

えー。いや行かなきゃなのは分かっているんだけど、放課後は部活もあるし、休日も休みた
ウタウタ言ってるんじゃないよ!! 大事な大事な前のお前の歯の存続がかかってんだよ!!早く病院!!
○○○ホステタル!!

1 2
3 4

いやいや、虫歯を放置しすぎると、歯が体内にまわって心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしてしまうこともあるよ?

歯は溶け続け、体も蝕まれ……

何でそんなに必死なの? 虫歯で死ぬわけでもないし笑

そうだったんだ……。自分の歯の状態がどうなのか、心配になってきたから、今から病院に行ってくるね!

え?! 虫歯って自然に治らないの? てっぎりちゃん歯磨きしてれば治るものかと……