



新緑の若葉が、目にまぶしい季節となり、元号も「平成」から「令和」になりました。「厳しい寒さの後に春の訪れを告げ、見事に咲き誇る梅の花のように、一人ひとりの日本人が、明日への希望とともに、それぞれの花を大きく咲かせることができる。」という願いがこめられているそうです。みなさんは一人ひとり素敵な個性があり、それぞれの色があります。お互いが尊重し合い、支え合って生きていける、そんな時代にしていきたいですね。



### 健康診断が続いていきます 5月の予定

| 日程     | 健診名          |
|--------|--------------|
| 13日(月) | 心電図検査(1年生のみ) |
| 14日(火) | 尿検査二次        |
| 15日(水) | (尿検査予備日)     |
| 16日(木) | 歯科検診(全員)     |

### 「おうちの方へ」 健康診断の結果をお知らせします

- 健康診断の結果のお手紙を、お子さんに配布しています。「学校でお手紙もらった?」「健康診断どうだった?」と、お声がけしていただき、結果について一緒に話していただくと嬉しいです。
- 「受診のおすすめ」が届いた場合は、早めに受診をお願いします。



自分にも周りにもよくないのに...

## 禁煙が難しいのはどうして?

それは、タバコの煙に含まれるニコチンの影響。

ニコチンをとると  
リラックス・  
落ち着く

ニコチンが  
体の中からなくなると  
イライラ・  
落ち着かなくなる

タバコを吸う

やめたくても簡単には  
やめられなくなるのです。  
「なんとなくかっこいいから」と  
軽い気持ちで手を出すと、  
後悔することになるかもしれません。

ニコチン中毒

## 世界禁煙デーとは?

WHO(世界保健機関)がWorld No Tobacco Dayと定め、禁煙を推奨しています。日本もたばこの煙のない社会を作ろうと奮闘中です。

**喫煙によって発生する化学物質は  
約5,300種類ともいわれています!**

### <タール>

がんの原因になるといわれる物質など、有害物質をたくさん含んでいる。

### <一酸化炭素>

血中でヘモグロビンとくっついて、酸素などを運ぶのを邪魔する。

たばこが原因で死亡している人が毎年約700万人、そのうち直接の喫煙によって亡くなっている人が約600万人います。自分は喫煙していなくて、周りに漂うたばこの煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。なんと、たばこが原因で亡くなった人のうち約1割が受動喫煙が原因だそうです。

保健委員コーナー（今月の担当：2年生）

生活check!

1. 睡眠時間を十分にとっていますか？
2. 3度の食事はきちんと食べていますか？
3. 適度にからだを動かしていますか？
4. 心とからだのつかれ、上手にっていますか？



4月のつかれ、5月にリフレッシュ!

4月は心身のつかれが出やすく、保健室への来室者が増えます。なので、連休なども利用して、しっかりと休ませてください！  
5月は本来、気候も爽やかで、快適な季節です。時間を有効に活用して、しっかりと切り替えていきたいですね！



「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。



寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

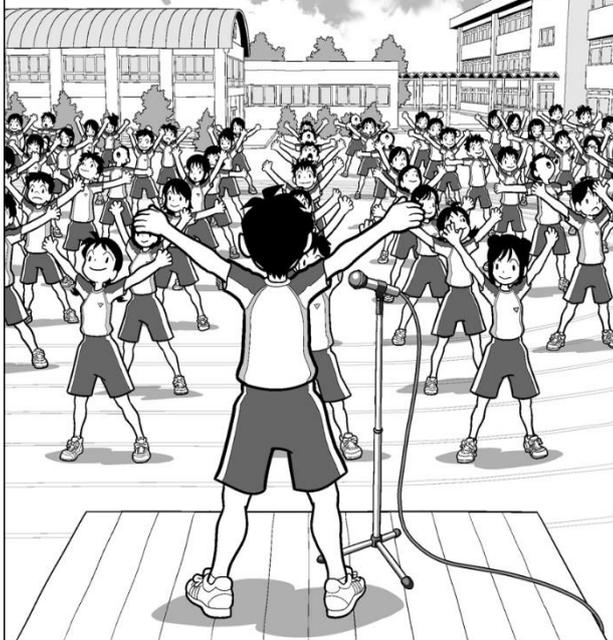
朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかり浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。



この時期にみられる体・心の疲れによる体調不良は、正式な病名ではないですが、「5月病」ともよばれます。新年度からの環境の変化や疲れ・ストレスの影響が5月に入る頃から現れることが多いです。頭痛や腹痛、めまい、不安感、イライラするなど心身の症状が出てきます。これらを解消するためには、ゆっくりとお風呂に入る・睡眠をたっぷりとる・好きな運動をするなど「リフレッシュ」や「リラックス」することが大切です。

けがをすることなく  
せいっぱい競うために



ほっと一息 まちがいさがし

答えは保健室前掲示板で確認してね♪

けがをすることなく  
せいっぱい競うために

