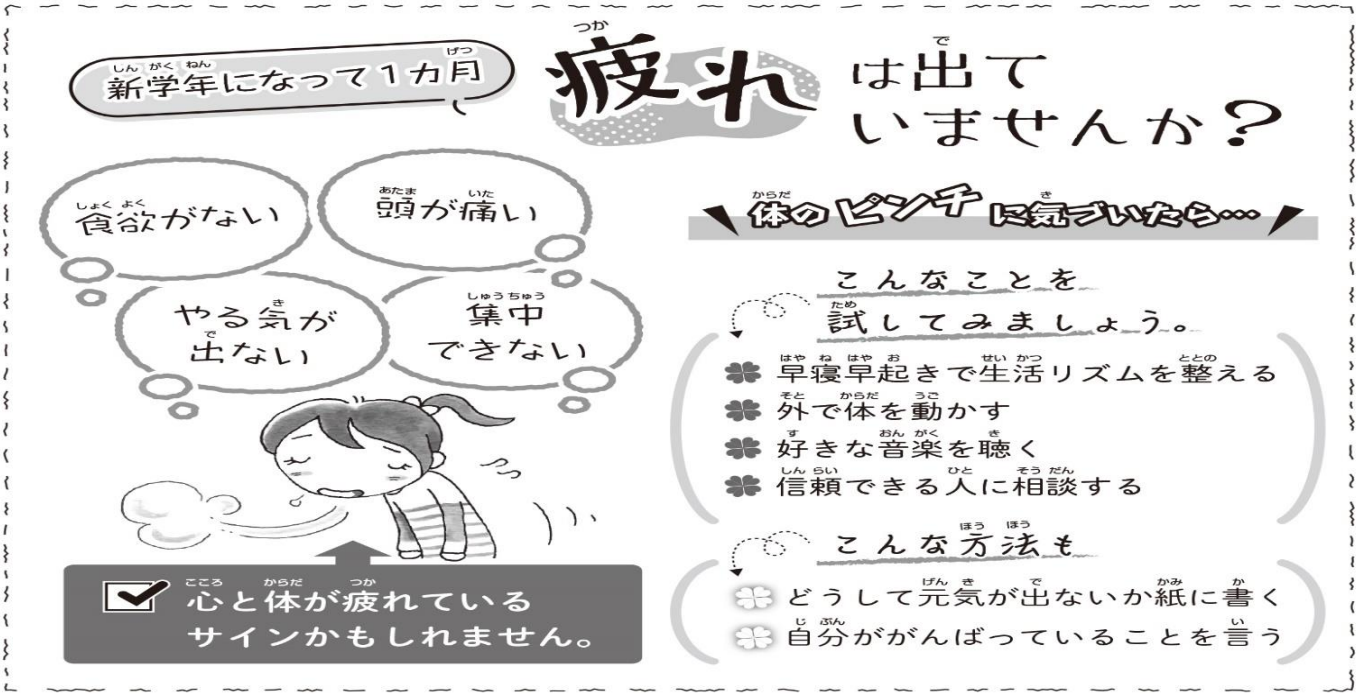
ほけんだより５月

伊具高校　保健室
２０２０．５．８

５月の保健目標　疾病の予防と早期治療に努めよう

新緑の眩しい季節になりました。全国的な一斉休校で外出自粛の生活が続いていますが、皆さん体調はいかがですか。５月は体や心に疲れが出て、ケガをしたり、体調を崩しやすい時期でもあります。生活のリズムをもう一度見直し、あまり夜更かしせずに適度にストレスを発散しながら健康的に過ごせるように気をつけていきましょう。



＜保護者の方へ＞

☆登校前の体調チェック！

朝の体調は、一日の行動を左右します。時に子どもは自分の体調の変化に気づかず過ごしてしまうこともありますので、登校前にお子さんの健康観察をお願いします。

＊朝ご飯を食べましたか？
＊早寝早起きはできていますか？
＊熱はありませんか？
＊マスクは着用されていますか？

＊新しい環境に慣れるまでは、お子さんも緊張し疲れやすくなっています。ご家庭でもいつも以上にお子さんの様子に目を配り、お子さんの話に耳を傾けてください。

＊体調がすぐれず授業を続けることが困難な場合は早退の連絡をさせていただきます。緊急連絡先の変更は、その都度お知らせ下さい。

＊新型コロナウイルスによる一斉休校に伴い今年度に予定していた健康診断の日程を**５月１１日以降に実施する予定ですので、予めご了承下さい。**

GWも生活リズムを整えよう



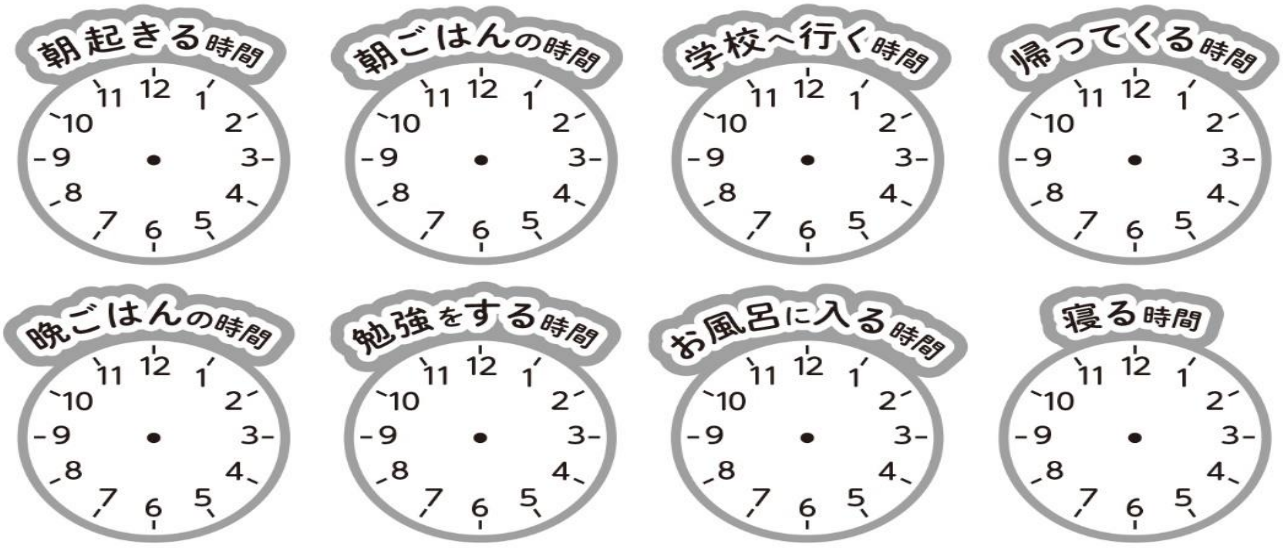


規則正しい生活をつくろう



毎日のMy時間割





作り方のコツ

決まっている時間（学校へ行く時間など）から書いて、逆算して考えてみよう。たとえば、家を出るまでに朝ごはんをゆっくり食べるには、何時に起きたらいいかな？

5月31日は世界禁煙デー



たばこにまつわるウワサ ウソ？ホント？

「意思が強ければいつでもやめられるよ」

ウソ：どんなに強くやめようと思っても、つい…と吸ってしまう人も。これはニコチン依存症という「病気」のため。たばこに含まれるニコチンは、意思だけでは断つことができないほどに依存性が強いのです。

「ストレスが解消されるんだよ」

ウソ：そもそもニコチンがストレスの原因。体からニコチンがなくなったイライラが喫煙で解消されただけなのです。

「たばこを吸うと顔が変わっちゃうんだって」

ホント：別名「スモーカーズ・フェイス」と呼ばれています。肌のキメが粗くなり、シワも増えます。

