

保健便り 5月号

鶴崎工業高校 保健室

緑がまぶしい若葉の季節です。
 ちょっと気をつけて見ると、ぐんぐん成長する花や草木に気づくはず。
 ちょうどみなさんと同じですね。いろいろなものをどんどん吸収して、日々成長してください。

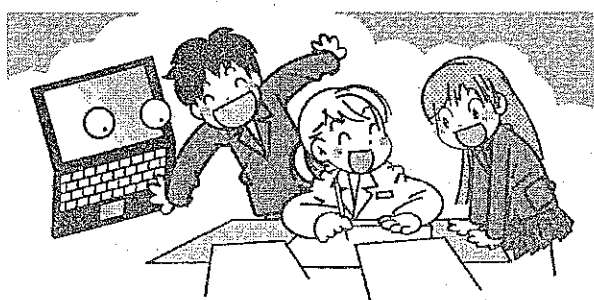
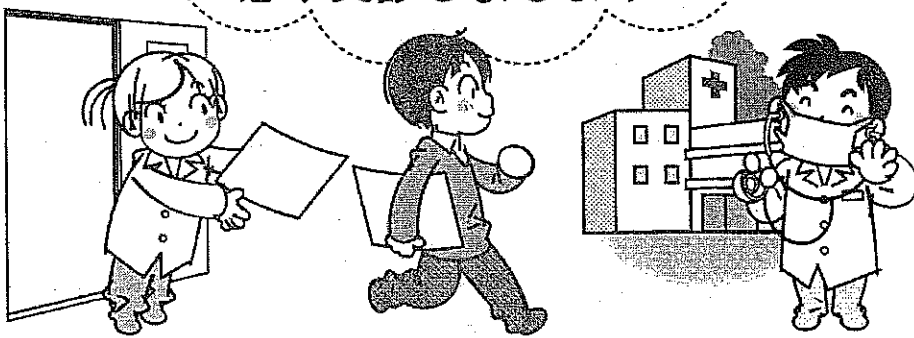


こんな**ない**もありますよ



それでも誰にも打ち明けたくないときは、保健室に来てみてね。
 誰かに話すだけでも気持ちが軽くなることもあります。

健康診断後、お知らせを受け取ったら
 必ず受診しましょう



今月号の保健だよりから、保健委員会活動として保健便りを作成します。
 ウラ面を保健委員が担当しますので、どうぞご期待ください。

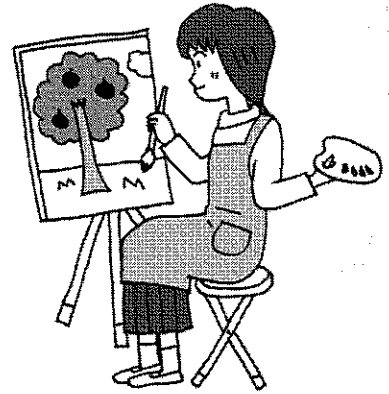
爽やかな季節

～リフレッシュのススメ～



「5月病」という言葉があります（※正式な病名ではありません）。

4月は進級・進学など、新しい環境での生活に切り替わる人が多いですが、そこでうまく適応できなかったり、逆に張り切りすぎたことによる心身の疲れが、ちょうどこの時季に出やすいのです。やる気が起きない、何となく不安、眠れない、食欲がない…そんな不調を感じてはいないでしょうか。



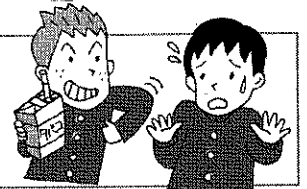
5月は暑すぎず寒すぎず、新緑もきれいで快適な、何をするにもいい時季です。好きなスポーツをしてみたり、趣味など興味をもったことに取り組んでみたり…『ほどほどに熱中できる』ことで、うまくストレスを解消したいものです。長めの休みを利用して、やってみなかったことを新たに始めるのもいいかもしれませんね。

そろそろ 紫外線対策を！



紫外線には、UVA、UVB、UVCの3種類があります。このうちUVCはオゾン層で吸収され地球には届かないので、皮膚への影響が問題になってくるのはUVAとUVBです。UVAは皮膚の奥深くまで到達し、しわやシミなど肌の老化を引き起こします。UVBは表皮までしか到達しませんが、とてもエネルギーが強く、皮膚の細胞を傷つけたり炎症を起こしたりし、皮膚がんの原因にもなります。紫外線というと夏のイメージがありますが、5月くらいから量が増えてくるので、この時期から日焼け止めを塗るなどの紫外線対策を始めることが大切です。

もし、すすめられたら… タバコ、どう断る？

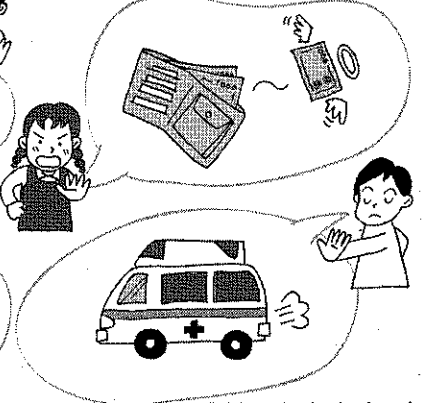


「親に怒られる」

「お金がかかる」



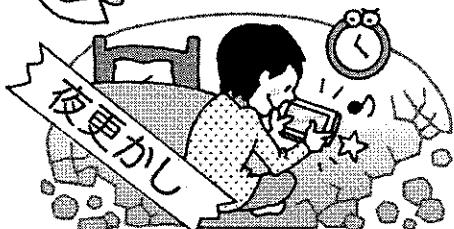
「体育・部活の成績が落ちる」



「生活習慣病がこわい」

3M1 つるたお
よしみ

連休後、生活リズムの崩れに注意



生活リズムを取り戻そう