

ほげんだより5月

2019. 5. 8
津田中学校保健室

新学期がスタートして早1ヶ月がたちました。暖くなってきて何をするにもいい季節。しかし、「5月病」という言葉もあるように、体調を崩しやすい時期でもあります。健康管理に気をつけて元気に過ごしてくださいね。



あなたの目
見えにくくなっていませんか？

視力検査の結果、視力が低下している人が多くいました。それ、目の疲れからきてるかも？



こんな目はありますか？
チェックしてみよう

- 目がしょぼしょぼする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 目が重い、痛い



チェックがついた人は
“目にやさしく”してね▼

目にやさしい環境

- 手を洗ったり机を拭くときは、感染症を防ぐ
- ノートや本に、直射日光が当たらない
- 机高を調整するとき、手もとに影をつくらない
- 靴が目が届いていない

目にやさしい行動

- テレビやゲームは目を休めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休む
- いつもしほいでよくする
- たっぷり睡眠をとる

目にやさしいのは、こんなこと

×低い位置で本を読む
鏡から目を近づけず、ピントをあわせようと目が負担をするよ

×ゲームやスマホをずっと続ける
正しい姿勢をずっとしていると、ピントをあわせる目の力が弱くなるよ
まはたがへって、目がかわくよ

×目をこする
目の表面は化繊やすすいよ、傷からばい菌が入ることもあるよ

目にやさしい食べ物

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン	ルテイン	ビタミンA
目の疲れをとる	目のダメージから守る	視力を元気にする力をサポート

なんだか疲れて
いませんか？

5月も楽しい行事があつて盛りだくさんな毎日です。
疲れたときは、自分なりの方法で解消しよう！毎日元気に過ごしてね。



体を動かそう！！



しっかり休もう！！



好きな音楽を聴いてみよう！！



目のつかれは早めに
とろうね！

解消法いろいろ

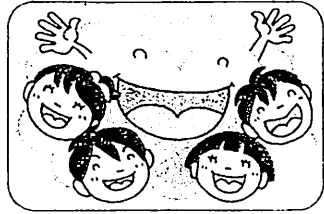
あはには
どの方法が
合う??



自分の気持ち
紙に書いてみよう！！



腹式呼吸を
してみよう！！



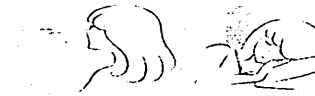
たくさん
笑おう！！

目を大切に

みなさんはどんなふうには情報を取りかいていますか？
見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わたり、です。これを「五感」と言います。なかでも、「見る」ことで取り入れる情報は、全体の約80%とも、それ以上とも言われます。
毎日重要な働きをしてくれる目。意識してリラックスさせてあげましょう。

目のリラックスには

遠くのものを見る
たっぷり睡眠をとる



泓シタオルで温める

おやちとあまがある



暑さに要注意！
熱中症の出始め時期です

校外学習や体育祭の練習が始まる
今月。寒い日もあったり急に暑くなったりします。体調を整えて！

注意しほいんと...



しっかり水分補給



汗の始末を
しかりと



普段から体を
動かそう



朝食は
食べによろ



睡眠(エシカ)
箱スクリ



5月31日は、世界禁煙デー



津田中のみなさんは、たばこについてどう思いますか？

未成年がたばこを吸うと、やめられなくなりやすい…

若いうちからたばこを吸い始めると、重度の「ニコチン依存症」になりやすく、禁煙が難しくなります。

ニコチン依存症って？

ニコチンとは…たばこの煙に含まれ、たばこをやめたくてもやめられない「依存症」になる原因。

たばこを吸ってニコチンで
きもちよくなる



ニコチンが足りなくなって、イライラしたり集中力が落ちたりする (禁断症状)



病気や死亡の確率が高くなる…

肺がんの死亡率は、未成年で喫煙を始めた人の方が、成人してからたばこを吸っている人よりも高いです。非喫煙者と比べて5.5倍！

からだが酸欠状態に…

酸素がからだや脳にいきわたらなくなり、成長に影響が出たり、スポーツや勉強で力を発揮できなくなったりします。

法律で禁止されている…

未成年者の喫煙は、「未成年者喫煙禁止法」で禁止されています。みなさんがたばこを吸うと法律違反!!!周りの大人も…おうちの方やたばこを売った人などが罰せられることもあります。

「1本吸ってみなよ」と言われたら、思い出してください。
本当に吸いたいですか？



タバコに潜む3つの有害物質って？

ニコチン

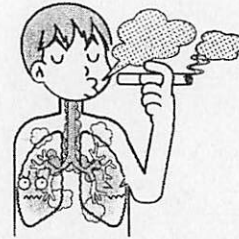
…血管を縮めて、血液の流れをじゃまします。強い中毒性があります。

タール

…肺にこびりついてはたらきをわるくしたり、がんにかかりやすくします。

一酸化炭素

…血液の中にもぐりこみ、体に必要な酸素を運べないようにするので、運動すると息が切れやすくなります。



世界は分煙より全面禁煙化

2004年に世界で初めてアイルランドが国全体の室内を全面禁煙にする法律を施行しました。たばこ後進国ともいわれる日本。レストランなどの分煙は進んでも、全面禁煙はやっと増えてきたところ。世界標準は、室内100%全面禁煙になってきています。

日本でも、2020年の東京オリンピックに向けて全面禁煙は進みつつありますが…。

WHOは医療機関や学校、交通機関など人が多く集まる場所で禁煙義務の法律があるかどうかで各国を4つのランクに評価しています。日本は、2019~2020年の間に、公共の施設や交通機関で禁煙、飲食店や船・鉄道は原則禁煙で専用室のみ喫煙可とする法律が施行されます。でも！日本のランクは、なんと下から2番目！（ガン…）186カ国の中で最高ランクの国が55カ国もあるのに、日本は遅れ気味ですね。

