

らぽーる

令和4年5月20日発行
滋賀県立瀬田工業高等学校
(全日制) 保健室



新学期が始まって1ヶ月半が過ぎました。少しずつ新しい学年やクラス、学校のリズムに体が慣れてきたでしょうか？多忙な毎日過ごす中、少しずつ蓄積した疲れが体調不良となって表れるのもこの時期です。勉強・部活・人間関係…様々な疲れがたまっていませんか？

自分自身の身体や心の疲れ、変化に気付いたらまずはしっかりと休養を取ったり、リフレッシュする時間をつくったりしてみましょう。

それでも心の調子がすぐれないときは、友達・家族・先生に相談してみましょう。本校はスクールカウンセラーの先生に来ていただいている日もあります。些細なことでもよいので相談してみようと思う人は、担任の先生や保健室、人権厚生課の先生まで伝えに来てください。

また、昼休みに人権厚生課の先生と話をする相談室もありますし、保健室でも相談を受け付けています。一人で抱え込まず、気軽に相談してください。

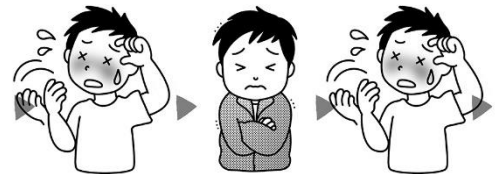
夜遅くまで携帯を触っていて眠れない、ということはありませんか？



《昼休み相談室担当》

曜日	月	火	水	木	金
当番	赤鹿	平井	南	青木	市田

寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節 こまめに、ね。

質のよい睡眠のために

私たちの体には『体内時計』があり、そのはたらきによって朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されることがわかっています。質のよい睡眠をとるためには、朝に起きてすぐカーテンを開けるなど朝の光を浴びること。そして、夜の光を避けることも重要です。では、具体的に「夜の光」とは？ 例えば…

- ▲ 夜遅くまで明るい部屋で過ごす
- ▲ 深夜営業のコンビニやスーパーに行く
- ▲ 寝る直前までスマホやパソコンを使う



～健康診断の結果について～

健康診断の結果を順次渡しています。
結果を必ず確認して、必要であれば、病院を受診してください。
病院を受診した際には、病院で書いてもらった用紙を保健室まで持ってきてください。



健康診断の結果



必ず、即確認！

5月31日は【世界禁煙デー】です！！



日本では、20歳になるまでにたばこを吸ってはいけないとする法律があります。
(未成年者喫煙禁止法)

その理由の一つが、たばこに多くの有害物質が含まれていて、みなさんの体と心、成長に多くの悪い影響を与えてしまうことが挙げられます。

青少年期に喫煙を始めると、成人後に喫煙を始めた場合に比べて、がんや虚血性心疾患などにかかる危険性が高くなることや、肺がんによる死亡率も、20歳未満で喫煙を始めた場合は高くなる等、多くの悪影響をもたらします。

さらに、たばこは「ゲートウェイ(入り口)ドラッグ」という一面も持っています。たばこが薬物の入り口になるとはどういうことでしょうか？

友人に勧められたり、なんとなく興味がわいたり、と薬物に手を出してしまうきっかけは様々ですが、多くの場合、まず身近なたばこやアルコールを試して、もう一回、さらにもう一回、そしてもっと強い薬物に手が伸びて、、、という道筋を辿ることが多いと言われています。

その入り口に進むか、それとも引き返すか、みなさんにも、ひょっとしたらそんな場面が来るかもしれません。自分のこれからのために断る勇気も大事にして欲しいと思います。



主流煙：喫煙者が、たばこから直接吸い込む煙

吸わない人にも

主流煙



呼出煙

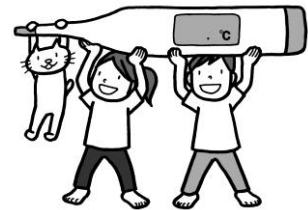
呼出煙：喫煙者が吐き出した煙

副流煙：たばこの先から出る煙

副流煙

5・6月の健康診断のお知らせ

5月25日(水)・26日(木)	検尿2次(対象者のみ)
5月27日(金)	内科検診(1EC・1CA・3EB)
6月7日(火)	内科検診(3MB・3MC・3CA)
6月9日(木)	内科検診(3MA・3EA・3EC) 歯科検診(2MA・2MB・2MC・2EC・2CA) 心臓検診(対象者のみ)



もうすぐ梅雨の時期です*

教室や廊下で滑って怪我をしないように気を付けましょう。傘やレインコートを持参して雨に濡れないように気を付けてください。

雨に濡れた時は、タオルで拭くことや、早めにシャワーを浴びる、服を着替える等をして、体を冷やさないようにしましょう！