



4月はあっという間に過ぎ、もう5月に入りましたね。みなさん、新しい環境や生活に、少しは慣れてきた頃かと思いますが、疲れやストレスが溜まってはいませんか？…そんな中で、多くの人が楽しみにしていたであろう、ゴールデンウィークがありましたね！それぞれどのように過ごしたのでしょうか？

みなさんがこの休みで、少しでも疲れやストレスがとれてスッキリしていたら嬉しいなと思います♪
体調に気をつけながら、5月も元気に学校生活を送っていきましょうね。



5月31日は…世界禁煙デー



世界禁煙デーとは

世界保健機関(WHO)総会で、毎年5月31日を「世界禁煙デー」とすることが定められました。
世界禁煙デーは、たばこを吸わないことが社会習慣となるよう、様々な対策を行うために設けられ、日本でも各自治体が禁煙運動に取り組んでいます。

この機会に、喫煙と健康、たばこの現実について今一度、考えてみましょう。

▼たばこの健康への悪影響▼

- **がん**(肺がん、食道がん、咽頭がんなど)、**心臓病**、**脳卒中**などの発生率、死亡率が高まる。
- 肌が荒れてシワシワ、パサパサに。
- 骨粗鬆症の危険が高まる。
- 歯は黄ばみ、歯茎は黒ずみ、**歯周病**になりやすく、口臭がする。
- 月経不順、不妊症などの原因となる。



たばこの煙には、**主流煙**(吸い口から出る煙)と**副流煙**(火がついている先から出る)があります。実は、有害物質は**主流煙**より**副流煙**の方が多く含まれているのです。そのため、**受動喫煙**(**たばこを吸わない人が、吸っている人の煙を吸い込んでしまうこと**)により、喫煙をしている人よりも、周りにいる人の方が健康に害を受けます。

“たばこは、自分だけでなく、あなたの大切な人、
周りの人の健康をも脅かしているのです。”



疲れやストレスを感じたら・・・

- ♥ **十分な睡眠**：いつもより少し早めに布団に入りましょう。
- ♥ **気分転換**：好きなことを楽しんだり、何もせずにゆっくりしたり…。
- ♥ **がんばりすぎない**：無理しすぎず、少し肩の力を抜きましょう。



時には誰かの助けを借りることも大切ですよ。

