

新年度が始まって早1か月。みなさん、新しい環境にはもう慣れましたか？緊張状態だった4月が終わり、ほっとしているときに心身の疲れが出てくるかもしれません。休みの日でも規則正しい生活を心がけて、計画的にリフレッシュしてみてくださいね。

もしかして… 5月病!?

こんな症状はありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。



5月31日は…世界禁煙デー

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煙）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てしまいます。



喫煙者は、がん、心臓病、脳卒中等の発生率、死亡率が高まります。**そして女性の場合は、肌荒れ・老化が早まる・歯周病・口臭の原因、月経困難、不順・不妊症・早産・流産などの原因にもなるのです。**



【禁煙効果はその日から見られます】

20分後	血圧と脈拍が正常値まで下がる。
8時間後	血中の酸素濃度が上がる。
24時間後	心臓発作の可能性が少なくなる。
数日後	味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
2週間～3か月後	心臓や血管など、循環機能が改善する。
1か月～9か月後	スタミナが戻る。
2～4年後	虚血性心疾患のリスクが、喫煙時よりも35%減少。脳梗塞のリスクも顕著に下がる。
5～9年後	肺炎のリスクが喫煙時より明らかに低下する。
10～15年後	様々な病気にかかるリスクが、非喫煙者と同じレベルまで近づく。

喫煙するとこんなにお得!

- 1. 医療費が減る!**
がん、肺疾患、生活習慣病などの病気のリスクが減少します。
- 2. 時間が増える!**
例) 1日10本毎日喫煙する人が1回5分の喫煙時間を要すると、1年のうち**12.5日**が喫煙時間となります。
- 3. お金が溜まる!**
例) 1日10本毎日喫煙、たばこ1箱430円とすると、1年で**約8万円**も貯金できます。国内旅行に行けますね!

<麻しんの提出書類について(お願い)>

入学オリエンテーション時に提出をお願いしていた、「麻しん(はしか)に関する特定感染症予防指針に基づく予防接種の依頼について」の提出書類を未提出の方は、保健室まで提出してください。

※抗体検査結果ではなく、予防接種歴を提出される場合は、2回分の接種歴のコピーの提出が必要です。

よくわからないときには、母子手帳を持って保健室まで来てください。

