

新年度が始まって早1か月が過ぎました。みなさん、ゴールデンウィークはゆっくり過ごせましたか？
休み明けで憂鬱になっている人もいるかもしれませんが、少しずつ元の生活リズムに戻していきましょう。

～五月病とセルフケアについて～

五月病は、新しい環境への適応がうまくいかず、なんとなく体調が悪い、やる気が出ないなど心身に不調があらわれる状況と言われています。そのような状況を少しでも改善するために、いくつか対処法をご紹介します。

- ① 親しい人たちと交流する
- ② よく笑う
- ③ 勉強・仕事から離れた趣味を持つ
- ④ 自分の考え方の癖に気づく



- 「できなかったこと」ではなく
「できていること」に目を向ける。
- 「〇〇すべき」という思考ではなく
「〇〇であればよい」程度に考える。 など

自分と上手に付き合う方法を見つけてみましょう！！

紫外線が強くなってきました！ 日焼け止めクリームの豆知識

日焼け止めクリームの「SPF」という表示が何を意味しているか知っていますか？

SPFは「肌が赤くなる日焼け」の原因になる紫外線B波（UVB）を防ぐ指標です。

仮に何も塗らない肌が20分で赤くなるとしたら

SPF20を塗ると肌が赤くなるまで

$$20 \times 20 = 400 \text{ 分}$$

SPF50を塗ると肌が赤くなるまで

$$20 \times 50 = 1000 \text{ 分}$$

かかるということです。同じ日焼けでも、対策していない時と比べて大幅に時間を遅らせることができます。日焼け止めクリームを購入するときは、ぜひ参考にしてみてくださいね。

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。

【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. お金が貯まる！

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！

