

ほけんだより 5月

平成23年5月2日
 滝戸市立南山中学校
 保健室より



こんにちは。ゴールデンウィークの真只中ですね。今年は3連休が2回ありますが、有意義に過ごしていますか？せ、かくの休みです。自分の好きなことをして過ごして下さい。でも、生活リズムは崩さないように、気をつけましょうね。さあ、連休で気分をリフレッシュして、また元気に学校で会いましょう。

上手に休めてね。からだ&こころ...

新学期がはじまって1ヶ月がたちました。新しい環境の中では、知らない間からだにも、こころにもストレスがたまるもの。自分自身に目を向けて、上手に休めてあげましょう。

生活リズムを整える。



自分の好きなことをする。



自分をほめてあげる。

新しい生活の中、1ヶ月頑張った自分をほめてあげてね。



世界禁煙デー 5月31日

日本では、20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。これは、成長段階において特に、たばこの害が体に影響しやすいからなのです。じゃあ、たばこの害って何だろう？

様々な病気のもと

- 煙の中には多くの発がん性物質が！
 - 口舌頭がん
 - 肺がん
 - 心筋梗塞
- たばこは動脈硬化を促進し、循環器の病気になりやすくなる！
- 歯周病
 - 大切な歯が失われる原因に...さらに口臭も...

やめられなくなる。

依存症といえます。吸いはじめるのが若ければ若い程、やめにくくなります。吸いはじめないことが大切！

周りの人に悪影響

自分だけでなく、副流煙によって周りの人の健康にも被害を及ぼします。



☆人体の不思議クイズ②

Q. どうして鼻の穴は2つあるの？
 ... 空気を吸うために、口のようにならぬで良いのに...なぜ2つなのだろう？
 → こたえは 保健室前へGo!!