保健だより５月号中学部

令和７年５月２０日
群馬県立赤城特別支援学校保健室

新年度になってから、１ヶ月が過ぎました。気づかないうちにストレスが溜まっているかもしれません。そんな時は、

リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が５月頃から現れやすくなります。

●身体的な症状
頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

●精神的な症状
やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

５月の健康診断

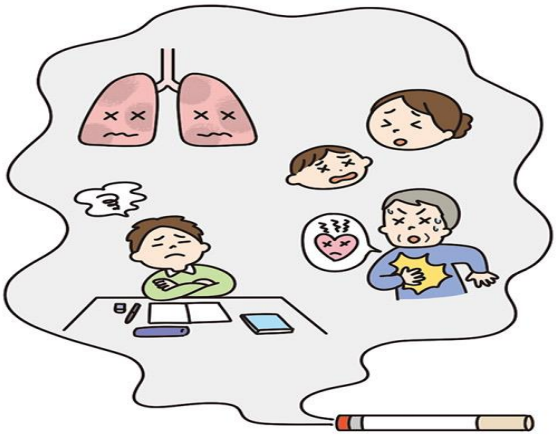
○身体計測　（２０日）
《身長・体重・視力・聴力》
○内科検診　（２８日）
※院内教室に登校できない生徒は、ベッドサイドで、聴力検査（中１・中３）と内科検診を実施します。

たばこはダメ！

５月31日は、世界保健機関（WHO）が「世界禁煙デー」として、たばこを吸わないように呼びかけています。日本でも、５月31日～６月６日の１週間は「禁煙週間」として定められています。

たばこの煙は全身に作用し、がんや心臓病など様々な病気を引き起こす原因となります。なぜなら、たばこには5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれているからです。

さらに、体が成長している子どもがたばこを吸うと、一酸化炭素により脳が酸素不足となり、集中力や考える力が低下して勉強にも影響が出るとも言われています。



みなさんにも、ひょっとしたらたばこを勧められる場面があるかもしれません。でも、自分とまわりの人を守るためによく考えて「たばこはダメ！」と断るきもちを大切にしましょう。