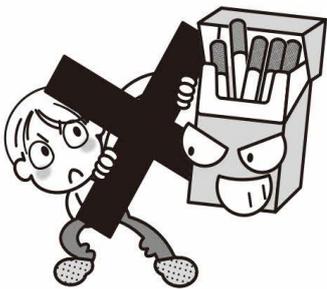




新しい学年が始まって、ひと月が経ちました。新しい環境や出会いがたくさんありますが、ストレスや不安から少し疲れが出るころです。時にはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてください。また、新型コロナウイルスの流行にも油断を許せない日々が続いています。感染予防策の徹底及び、規則正しい生活を送るよう心がけましょう。



**5月31日は、世界禁煙デーです!!!**

喫煙によって中毒現象や脳循環の障害等、体に悪影響を及ぼすことが知られています。最近では、従来のタバコの代わりに、加熱式タバコや電子タバコといった新型タバコも出ています。それらは、体に悪くないような宣伝の仕方になっていることが多いです。しかし、中身には有害物質が含まれています。気化してガスとして吸うため、肺のすみずみに有害物質を取り込んでいるのです。また、目には見えにくいですが、副流煙もしっかり出ています！

新しい商品であることから長期的な調査研究が進んでおらず、健康被害の正確な実態は分かっていないことも怖いところです。

#### 喫煙による健康被害

- ・肺気腫(肺が壊れる病気)
  - ・肺がん・心臓病・脳卒中
  - ・喘息・気管支炎・歯周病
- これらの病気にかかりやすいといわれています。



#### 受動喫煙による健康被害

- ・副流煙による頭痛
- ・肺気腫、肺がん、心臓病などにかかりやすい。
- ・早産になりやすくなる
- ・乳幼児は突然死の危険

断る勇気のある人間に!!!

中高生の喫煙は法律で禁止されています。それでも吸ってしまう背景には、**好奇心** **友人の誘い** 等があります。NOといえる人間に、NOといえる友人関係を作りましょう。





### 5月の健康診断

尿検査の予備日が5月11日にあります。  
第1回目の未提出者の人は出すようにしてください。

※内科検診・歯科検診については、日程が決まり次第お知らせします。

# 心 と 体 はとっても 親密

心の不調から体の不調がおこることもあれば、体の不調が心の不調を招くこともあります。

- 心**
- あせり、不安を感じる
  - 気分が沈みがち
  - いつもイライラする
  - 集中できない



- ぐっすり眠れない
- 便秘、下痢、腹痛がある
- めまいや頭痛がある
- 胃痛、または食欲がない

**体**

## 過去と他人は変えられない!

### なんだかイライラする

そんなときこんな風に考えていませんか？



過去と他人は自分の力では変えられません。  
天気や信号も同じです。じゃあ、どうする？

未来と自分を変える方法を探ってみましょう。

- これからどうするか
- 自分はどうしたいのか
- 今の自分に重要なことが



「きつい言い方をしてしまったから、次から気をつけよう」「新しい傘が使えるからラッキー」と、前向きな考えに転換できれば、いつの間にかイライラも減ってくるはずですよ。

## スクールカウンセラーの

岡村 滋子 先生です

来校日時

5月11日(火) 11:45~16:45

5月18日(火) 11:45~16:45

昨年に引き続き、岡村 滋子先生が来校してまいります。

自分の気持ちを誰かに話したいけど話せない、そんな時はカウンセリングを受けてみてください。誰かに話を聞いてもらうことで、心がスッと軽くなることもあります。

カウンセリングの予約は、保健室で受け付けています。

生徒のみなさん、保護者の方、お気軽に保健室へお申し出ください。