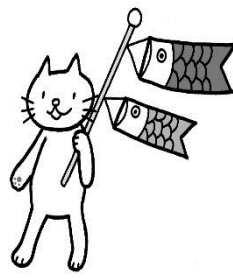


5月

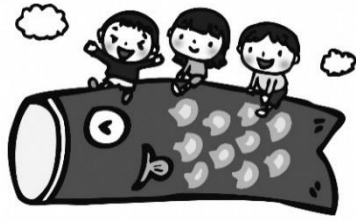


ほけんだより5がつ

川越市立寺尾中学校 保健室発行

令和2年度5月号 ~お子さんといっしょにお読みください~

すがすがしい風が気持ちの良い季節になったかと思いきや、雨が降って気温の下がる日もあり、寒暖の差が激しいですね。そのため体調を崩す人が増えてきますので、お子さんの体調の変化にご注意ください。そのためにも、朝、ご家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。新型コロナウイルス感染症を疑う体調不良がみられる場合は、「帰国者・接触者相談センター」やかかりつけ小児医療機関に電話相談をしてください。



さぁ登校が始まります！

生活リズムを元にもどそう！！

臨時休校中、寝坊して朝ごはんを食べなかったり、夜遅くまでゲームやスマホをいじったりと、規則正しい生活リズムが乱れてしまった人がいるのではないのでしょうか。そのままの生活リズムのままですと、久しぶりの登校にも関わらず元気が出ず、心も体もぐったり疲れてしまいます。新型コロナウイルス感染症にも負けないよう、免疫力をあげるためにも、規則正しい生活はとても大切です。右のようなことをやっていきましょう。でも、いきなり全部を完璧にやろうとすると大変です。「これならできそう！」と思うものから少しずつ、続けて取り組んでいきましょう！

早寝・早起きをしよう！



「寝る時間」「起きる時間」の目ひょうを決めて、少しずつ近づけていきましょう。そして、休みの日もあるべく同じ時間に寝起きすることがポイントです。

トイレに行こう！

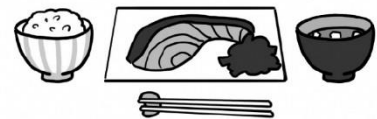


朝ごはんをはじめ、食事とった後はうんちが出やすくなります。がまんせず、すぐトイレに行くことを心がけましょう。



朝ごはんを食べよう！

ごはんやパンを中心に、えいよのバランスのよい朝ごはんを。むずかしいときは、何か1品でもいいので毎朝食べるようにしましょう。



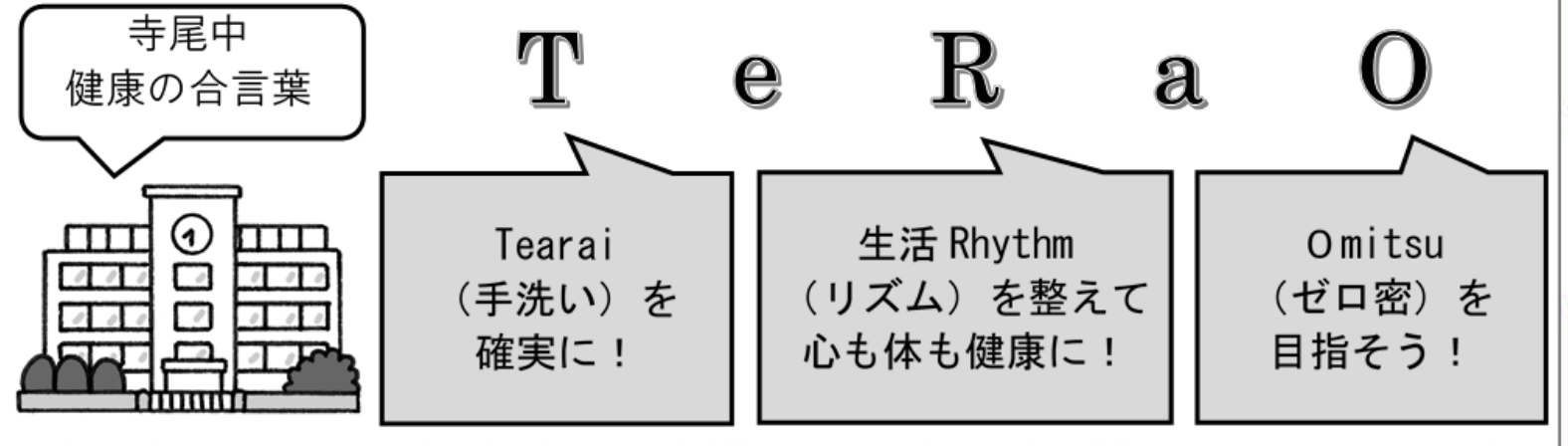
体を動かそう！



昼間の起きているときに体を動かせば、夜に眠りやすくなります。外遊びやスポーツのほか、おうちのお手伝いなどでもいいと思います。

「寺尾中 健康の合言葉」で心も体も健康な寺尾中生になろう♪

新型コロナウイルス感染症の収束がいつになるのかわからず、寺尾中生の中には、学校生活に不安も抱えている人もいるかもしれません。それでも、寺尾中学校は、寺尾中生が明るく元気に、安全に登校できるよう、様々な感染予防対策を考えています。そんな中で、『寺尾中 健康の合言葉』をつくりました。《TeRaO》の頭文字から、寺尾中生の皆さんが覚えやすい感染予防法を入れてあります。校内にも掲示しますので、ぜひ全員でこの“健康の合言葉”を意識して、元気な心と体をつくりましょう！ また、何か不安や心配なことがあったら、何でも先生方へ相談してくださいね。



知っていますか？ たばこの害

5月31日は『世界禁煙デー』です。たばこの煙には、人体に有害な物質が200種類以上も含まれているので、「たばこは毒の缶詰」と言われています。毒の代表が、一酸化炭素・ニコチン・タールです。



ニコチン 強い依存性&老化を早める

たばこの一番恐ろしい害は、「一度吸ったらやめられなくなる」こと。特に未成年は体や脳が未成熟なため、ニコチンの影響を受けやすく、数週間~数ヶ月（大人は数年）で依存症になり、やめられなくなります。また、ニコチンは血流を悪くしたり、血管そのものを傷つけ、血管の老化を早めます。皮膚へいく酸素や栄養も不足し、肌が荒れるだけでなく、しわは3倍以上になり、頭髪も抜けやすくなります。

一酸化炭素 体が酸欠になる

体に酸素が足りなくなると、頭のはたらきや運動能力が低下します。また、脳のはたらきに影響し、成長ホルモンが十分に出不ず、身長伸びが悪くなります。

タール 発がん性物質

タールには、発がん性物質が多く含まれているため、肺がんを始め、全身のほとんどのすべて、がんにかかりやすくなります。