

5月ニコニコエブリディ

令和7年度
長久手中学校
保健だより

新しい学年やクラスが始まり1か月がたちました。環境の変化にワクワクする一方で、緊張や不安を感じている人も多いのではないのでしょうか？

こうした気持ちは「ストレス」として私たちの心や体に現れることがあります。今回はストレスについて一緒に考えてみましょう。

5月保健目標：ストレスについて考えよう

🌸 ストレスってなに？



ストレスとは、心や体にかかる負担やプレッシャーのことです。

うれしいこと（たとえば運動会の活躍やテストでの高得点）でも、緊張や責任を感じるとストレスになります。

🍷 ストレスによるサイン（心と体の変化）

ストレスがたまると、次のような変化が出てくることがあります：

- ・ 頭が痛くなる、よく眠れない
- ・ イライラしたり、落ち込んだりしやすくなる
- ・ おなかが痛くなる、食欲がなくなる
- ・ 集中できなくなる



🌸 ストレスと上手につきあうには？

ストレスをゼロにすることはできませんが、次のような工夫で軽くすることができます。

- ◆ 話す：友だちや家族、先生に気持ちを話してみよう
- ◆ 体を動かす：軽い運動や散歩でも気分がすっきりします
- ◆ 休む：疲れているときはしっかり睡眠をとろう
- ◆ 楽しむ：自分の好きなことをする時間も大切



🌸 保健室からのメッセージ 🌸

「がんばらなきゃ」も大切。でも「がんばりすぎない」ことも大切です。ストレスを感じたら、無理をせず、保健室にも相談しにきてくださいね。心と体の健康を一緒に守っていきましょう。



たばこはダメ!



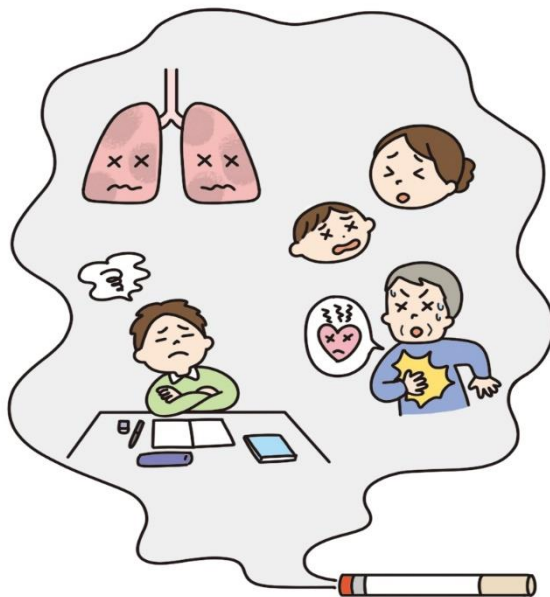
5月31日は、世界保健機関(WHO)が「世界禁煙デー」として、たばこを吸わないように呼びかけています。

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!」と断る気持ちも大切にしましょう。



健康診断を役立てよう

健康診断が終わると、異常や所見があった場合に、健康診断の結果のお知らせを渡してしています。受診や詳しい検査などをすすめるお知らせをもらったら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

1学期の終わりには、健康手帳で全部の結果をお知らせしています。健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、あなたの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手掛かりですから、結果をチェックし、健康維持に役立てましょう。



【スポーツ振興センターについて】



学校の管理下においてお子様がけがをされた場合は、日本スポーツセンターの対象となります。病院を受診される際には、スポーツ振興センターの書類の入った封筒をお渡ししておりますので、お子様を通じて養護教諭までお気軽にお申し付けください。また、継続しているお子様のけがにつきて、月をまたぐ際に追加で書類が必要な場合も同様にお申し付けください。

※ スポーツ振興センターの災害給付は申請制です。申し出や書類のご提出が無い場合は、手続きができませんのでご了承ください。また、申請期限は、災害発生から2年以内となっております。お手数をお掛けしますが、よろしくお願いいたします。