

# ほけんだより



平成24年5月7日  
藍住中学校

5月30日は  
ゴミゼロの日

5月30日は、「5(ご)」「3(み)」「0(ゼロ)」で「ゴミゼロの日」です。空き缶やペットボトル、包み紙、ビニール袋... 私たちは生活の中で、たくさんのゴミを出しています。環境を守るためにも、普段からゴミを減らす工夫をしていきましょう。ポイントは、次の3つです。

- ① リサイクル
- ② ゴミを出さない
- ③ 再生する

ちょっとしたことでも、みんながやれば大きな効果がありますね!



## 5月になりました

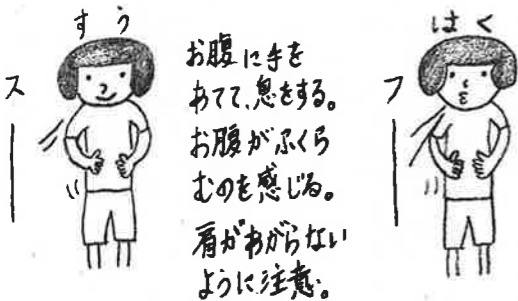
皆さんの体や心の調子はどうですか? GWも終わり、新しい環境で、知らず知らずのうちにあまった疲れがしやすい時期です。保健室から、いつでもできる簡単なリラックス法を教えます。



ストレスや不安を抱えて緊張していると、浅い呼吸になりがちです。浅い呼吸は、脳の酸素不足につながり、イライラやストレスの原因となります。

ゆっくり深く呼吸をすると気分が落ちつくだけでなく、自分の心もコントロールできるようになります。

### ① 深く呼吸をする。



お腹に手をあて、息をする。お腹がふくらむを感じる。肩があげられないように注意。

息をはく。ゆっくりとお腹がへこむのが分かるまで、はき続ける。

### ② ゆっくり口呼吸をする。

呼吸の回数は、1分間に8回以下が理想的なリラックス呼吸の回数です。



## 健康診断の結果について



「結果のお知らせ」をもらい、受診が必要な人は、なるべく早めに、専門医での診察・治療をすすめ、その結果を保健室まで知らせてください。

### 1年生のみなさんへ

平成20年度から5年間、中学1年生と高校3年生に相当する年齢の人は、麻しん風しんの予防接種の対象となっています。平成25年3月31日までは、接種にかかる費用は無料です。できるだけ早く接種しましょう。

## 心の中もゴミゼロに... ☆

つらい、くやしい、悲しい、ムカつく... 心の中にひそむこんなネガティブな感情は、モヤモヤと残って、時に心の中のゴミのように感じることはありませんか? さっと捨ててスッキリするに超したことはないですよ。

でも、気持ちを落ち着けて、よく考えると、みなさんの成長に役立つことができ、おもしろい。ネガティブな感情も、上手にリサイクルして、次のステップのエネルギーにしましょう。



## タバコを吸うと...

- ① 胃腸の調子が悪くなる
- ② 成長に悪影響
- ③ 記憶力や学習能力の低下
- ④ 口臭がきつくなる
- ⑤ 歯の黄ばみや歯ぐきの病気になる

### ニコチン

依存性があり、タバコがやめられなくなる原因になる。

### 酸化炭素

酸素の運搬を助け、全身が酸素不足状態になる。

### タール

ヤニのこと。多くの発がん物質が含まれている。

### タバコの三大有害物質

有害物質は、喫煙者本人が吸い込む主流煙よりも、たばこの先端から立ち上がる副流煙の方に多く含まれています。自分のためにも、周りの人のためにも、喫煙について、しっかり考えてみましょう。