



*保健だよりは保護者の方にも見せてくださいね！

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。何か心配事があるときは、周りの人に相談してみませんか？ もちろん、保健室でも大歓迎ですよ！気軽に利用してくださいね。

長崎県内の新型コロナウイルス感染症の陽性者数は、10代の感染者増加もあり、高止まりの状態が続いています。

私達にできることは、今までどおり、手洗いや咳エチケット、マスクの着用、3密を避けるなど毎日の健康管理を確実に行うことです。協力して乗り越えましょう。



初心に返って、新型コロナウイルス対策！

登校や下校時のマスク着用も忘れないで！



●●●●●お知らせ●●●●●

☆☆☆生理用品の配付について☆☆☆

4/18(月)の集会で連絡しましたが、生理用品の確保で困っている人が気兼ねなく使えるようにと、長崎県より各学校に配付されました。必要な人は保健室へ来てください。

☆☆☆健康診断について☆☆☆

検尿や心電図検査などの健康診断の結果は、何か所見があった場合のみ、通知する予定です。通知を受けた場合は速やかに受診し、報告書を提出してください。



5月の検診予定

●5/11(水): **2次尿検査** (1次陽性者・1次未提出者)

●5/19・20(木・金): **歯科検診** (全生徒)

*年に1回の大事な検診です。できるだけ欠席しないように受診
しましょう！

質のよい睡眠のために

私たちの体には『体内時計』があり、そのはたらきによって朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されることがわかっています。質のよい睡眠をとるためには、朝に起きてすぐにカーテンを開けるなど朝の光を浴びること。そして、夜の光を避けることも重要です。では、具体的に「夜の光」とは？ 例えば...

- ▲夜遅くまで明るい部屋で過ごす
- ▲深夜営業のコンビニやスーパーに行く
- ▲寝る直前までスマホやパソコンを使う

M3 石橋 大和

紫外線は“悪者”じゃない

(ただの)

『日焼けしたくない』と家の中で過ごしていませんか？ 紫外線は『肌によくない』と嫌われがちですが、じつは人の体にとって大切なビタミンDを作ってくれています。

ビタミンDの効果

ビタミンDは骨や歯の成長を助けたり、がんの予防をしたりする効果があります。魚類やキノコ類からとれますが、紫外線をあびるだけで体内に作り出すこともできるのです。

Let's 日光浴!

大切なのは適度に日光を浴びること。ゴールデンウィークも風間は外に出て運動をしましょう!

P3 南原祐聖

心配事が多くて困っているあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際に起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

——それでも考えている人は——

- ・心配なことを紙に書く
⇒ (心配レベル) (心配を書く) (効果◎)
- ・まわりの人の力を借りる
⇒ 「〇時にあなたを助けてと頼んでおく。(心配事と上手に付き合っています!)

E3 深山 杜汰

タバコのギモン

Q. タバコはどんな有害物質がある?

A. 約200種類の有害な化学物質による発がん性や血圧を上昇させる作用、心臓に負担をかける作用などがあります。

Q. どうしてやめられないの?

A. タバコの主な有害物質のひとつ、ニコチンがもつ「依存性」によるものです。

Q. 周りの人にも影響がある?

A. タバコの先端から出る副流煙や喫煙者が出す呼出煙は、周りにいる非喫煙者でも自然に吸い込むためその害が及ぶとされています(「受動喫煙」といいます)。

C3 水谷 賢史郎