

保健だより 5月

2021年5月

大阪学院大学高等学校

保健部



学院中の若葉も茂り、そよ風も心地よくさわやかな季節になりました。

新学期が始まって1ヶ月、新しい環境にも少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。

しかし、その一方で、緊張がとけたところで心身の疲れが出るころでもあります。規則正しい生活と心のリフレッシュもしていきましょう。

ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です



対処方法



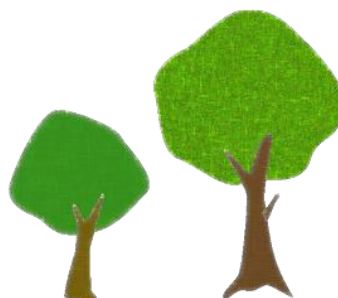
睡眠を十分にとる
(心身を休める)



上手に気分転換をする
(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする
(誰かに相談したり助けてもらう)



新型コロナウイルス感染対策 ～生活様式を見直しましょう～

家庭内感染が広がっています。
十分な換気を行い、家族間でも距離を取るようにしましょう。



感染対策をもう一度振り返って
みましょう。

十分なアルコールで指先まで
しっかり消毒できていますか？

十分な換気が出来ていま
すか？

マスクを外した時お話し
していませんか？

12345678910

とくに気になる？ 身長・体重

健康診断が続いていますが、そんな中、身長計や体重計を使いたいと申し出る人が増えています。身体計測の結果を受けてか、身長・体重が気になる様子。自分の体に関心をもつことはとても大切ですが、みなさんの年代はまさに成長期。その成長の仕方には個人差があり、一人ひとり違うのも自然なことなのです。毎日のように保健室で身長・体重をはかるのはかまいませんが、増減に一喜一憂したり、他の人と比べたりする必要はない—それを忘れないでくださいね。



世界禁煙デー： たばこの害とは

5月31日は「世界禁煙デー」。ご存じのとおり、日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。成長段階でたばこの害が特に影響しやすいことがその理由のひとつ。では、たばこの害とは？

- ▲さまざまな病気につながる…がん、脳卒中、心筋梗塞、歯周病など
- ▲やめられなくなる…ニコチンによる依存性
- ▲周囲にも影響が及ぶ…副流煙・呼出煙による「受動喫煙」

