

保健だより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

H30. 5. 7

4月の疲れ、5月にリフレッシュ！

新年度が始まって1か月。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか？しかしその一方、当初の緊張がゆるんだことなどから、心身の疲れが出やすく、例年、保健室への来室者もだんだん増えてきます。



再度、「早寝・早起き・朝ごはん」などの生活リズムを見直しましょう。

それと同時に、リフレッシュする方法も考えてみましょう。よく眠る、運動する、趣味を楽しむ、友だちと楽しく過ごす、



好きなものを食べる、など……。自分にあったものを見つけましょう。

5月は本来、気候も爽やかで快適な季節です。時間を有効活用して、しっかり切り替えていきたいですね！

質のよい睡眠のために～朝の光と夜の光～

私たちの体には、睡眠などの生体リズムを管理する『体内時計』があり、そのはたらきで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ますが、朝の光は体内時計を進め、夜の光は遅らせます。

「朝にスッキリと目覚めるには、カーテンを開けて光を浴びるといい」と聞いたことがあるでしょう。睡眠の質を高めるには、そのように朝の光を浴びるだけでなく、夜の光を避けることも重要です。では、夜の光とは？ 例えば…



▲夜遅くまで塾など
明るい場所で勉強する



▲深夜営業のスーパーや
コンビニに行く



▲寝る直前までスマホや
パソコンを使う

睡眠のリズムをくずさないためには、22時以降は明るい環境を避けたほうがよいとされています。帰宅後は部屋の照明を少し暗めにして過ごす、ふとんに入ってからのスマホ使用を控えるなど、自分でできる工夫をしてみてください。

お答えします!

タバコのギモン Q&A

Q どんな害がある?



A タバコに含まれている化学物質4000種類以上のうち、有害とされているのはおよそ200種類。その代表的なものが「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」です。

ニコチン：タバコがやめられなくなる、血管を収縮させる、心臓に負担をかける

タール：発がん物質が多く含まれている

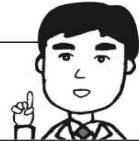
一酸化炭素：血液が酸素を運ぶ働きを妨げる、動脈硬化を促進する



Q どうしてやめられない?



A タバコを続けて吸っていると、いったんやめたとき『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出るようになります。有害物質のひとつ「ニコチン」がもつ依存性による害です。また、状況を問わず、反射的に吸いたくなってしまう（心理的依存）ことも起こるようになります。



Q 周りの人にも悪影響が?



A タバコの煙には主流煙（吸い口から出る）と副流煙（火がついている先から出る）があります。副流煙はタバコを吸わない人であっても、誰かがそばで吸っていれば自然に吸い込んでしまいます。これを「受動喫煙」といいます。さらに、ニコチンやタールなどの有害物質は、副流煙により多く含まれているのです。



Q 少しだったら大丈夫?



A とくにニコチンやタールが軽いタバコは、「それほど影響はない」「すぐやめられそう」と考えがちですが、もし、それで満足できなかったら…？ また、喫煙習慣のある人がそれまでより軽いタバコに変えても、体が慣れてしまっていて、かえって吸う本数が増えてしまうということもあるのです。



日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。これは、成長段階においては特にタバコの害が影響しやすいことが主な理由のひとつです。

また、タバコは、『ゲートウェイドラッグ』と呼ばれ、さらに依存性が高く有害な薬物に手を出すきっかけになる可能性も指摘されています。