

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)

R6. 5. 1

新年度が始まって一か月・・・。

環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスが現れていませんか？

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、
生活習慣を見直して
体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、
「もう半分しかない」と思うのではなく、
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。
同じものでも見方を変えれば、
気持ちも変わってきますよ！



心の健康を
保つために
できること



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を
いくつか見つけておきましょう。

食べて実感！ 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた？」朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されているとも感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に



夏が近づいています！

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

タバコ

についての素朴な

ギモン

●どんな害がある？

タバコに含まれている有害な化学物質はおよそ200種類。その代表的なものがニコチン（タバコがやめられなくなる、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）です。



●どうしてやめられない？

有害物質「ニコチン」の依存性による害です。ある程度の期間にわたってタバコを吸っていると、血液中のニコチン濃度不足によって『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出ます。また、ニコチン濃度に関係なく、反射的に吸いたくなってしまうようになります。

●周りの人にも影響がある？

タバコの煙には、主流煙（吸い口から出る）・副流煙（火がついている先から出る）・呼出煙（吸った人がはき出す）があります。タバコを吸わない人でも、誰かがそばで吸っていれば自然に煙を吸い込んでしまいます。これを「受動喫煙」といいます。

