保健だより 5月

名西高等学校　定時制
保健厚生課
令和５年度　５月号

ゴールデンウィークはどうでしたか？心と体のリフレッシュはできましたか？連休中の楽しかった話を聞かせてくださいね♪新学期が始まって１ヶ月が経ち、疲れがどっと出てくる時期です。自分の心にも体にも優しくしてあげましょう✿

☆5 月 31 日は世界禁煙デーです☆

タバコの煙は3種類

喫煙者が直接吸い込む「主流煙」、喫煙者が吸って吐き出した「呼出煙」、火がついたタバコの先から立ち上る「副流煙」があります。

タバコの3大有害物質

「ニコチン」には強い依存性があり、「タール」には発がん物質が多く含まれ、「一酸化炭素」は体を酸素欠乏状態にします。

3次喫煙

タバコを消した後も喫煙者の髪や服、ソファやカーテンなどに残留する化学物質を吸入することです。「残留受動喫煙」とも呼ばれています。

タバコのギモン ～5月31日・世界禁煙デー～

自分に合ったリラックス法を見つけよう

緊張や疲れの原因が人それぞれであるのと同じように、それをほぐす方法も様々です。いくつか紹介しますので、参考にしてみてくださいね☆

- よく眠る　・運動する　・笑う
- 好きなものを食べる　・本を読む
- 音楽を聴く　・泣く
- お風呂に入る　・散歩をする
- ストレッチをする　・深呼吸をする
- 友達や家族、先生など身近な人と話す

など、色々試して自分に合う方法を探してみましょう！