

# 保健だより



令和5年5月16日  
四谷中学校 保健室

## 運動会は、もう目前!

いよいよ、今週の20日(土)は運動会です。練習も本格的になってきました。今年度のスローガン「Play to win (必勝)」を胸に、みんなで勝利に向けて励まし合い、共に向上できるといいですね。



**水筒やタオルを持参しましょう。**

## 熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!  
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

## イライラ 睡眠

足りていますか?



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかもしれませんよ。



爪の長い人を時々見かけます。運動会練習で、自分が怪我をするだけでなく、人を怪我させるかもしれないので切りましょう。

## 覚えておこう！ づめの切り方

**形** 四角く、角が少し丸い  
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。



**長さ** 爪と指の長さが同じ  
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。



**切るタイミング** 1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

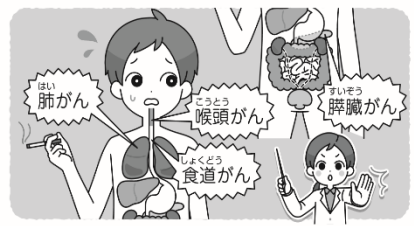
仕上げにヤスリがけ 切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



# 一生「たばこを吸わない」という選択をする 3つの理由

5月31日は世界禁煙デー  
5月31日は、世界保健機構（WHO）が定めた世界禁煙デー。「たばこを吸わないことが普通」という社会を目指して、さまざまな活動が行われています。  
あなたにも「たばこを吸わない」という選択をしてほしい！ その理由は…

**1 たばこを吸うと寿命が短くなる**  
20歳よりも前にたばこを吸い始めると、男性は8年、女性は10年、寿命が短くなるということがわかっています！  
命を削りながら、それでもたばこを吸いますか？  
たばこは体のさまざまな部位のがんの原因になります。脳疾患や糖尿病、歯周病などの原因にもなります。



**2 あなたの大切な人の健康にも影響が**  
家族の中に一人でもたばこを吸っている人がいると、家族全員の健康にわるい影響が…。  
夫がたばこを吸っていると、妻は肺がんのリスクが1.3倍になるという研究も！  
たばこの臭いがすると感じたら、もう有害物質が体内に入っているのです。



**3 たばこが原因で社会全体が大損失**  
たばこの害は日本社会全体の損失にもなります。いちばん大きいのはたばこが原因と考えられる病気の医療費。その額、1年間でなんと1兆6900億円！ そのほか、たばこが原因の介護費・火事などを合わせるとなんと2兆500億円もの損失に。

