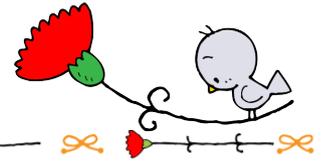




保健だより

2020. 5. 8 (金)
仙台市立東華中学校

～ 自分の健康状態を知ろう・交通ルールを守ろう～



～毎日を健康に過ごせるように～

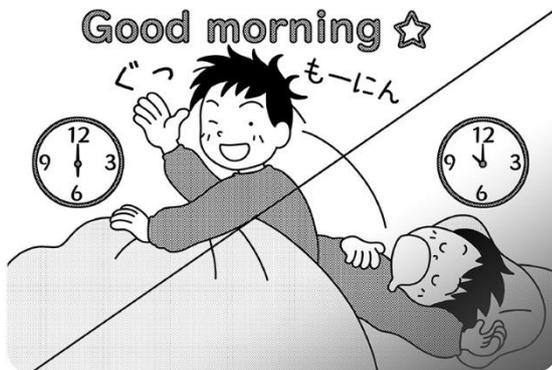
規則正しい生活リズムと生活習慣を大切にしましょう。

毎朝の検温と健康チェックを行いましょう。

自分の健康と周囲の人の健康を守るために行動しましょう。

将来への希望を持って、今できることを大切に、楽しい気持ちも大切にしましょう。

早寝して毎日決まった時間に起きる



毎日3食きちんと食べる



朝、決まった時間に排便をする

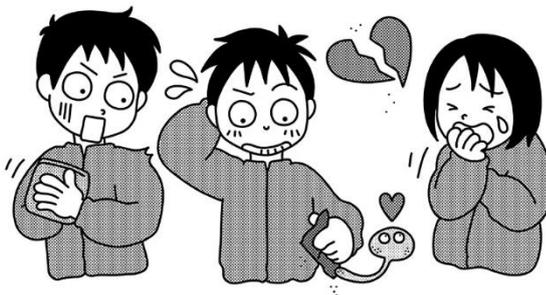


継続して適度な運動をする



手洗いなど身のまわりの清潔を

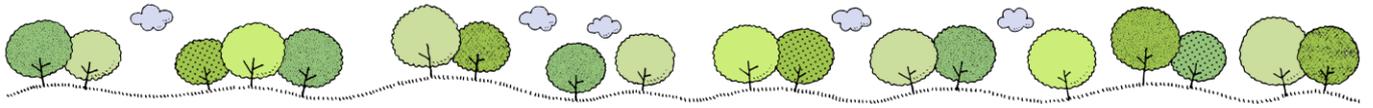
心がける



ストレスの発散も心がけ

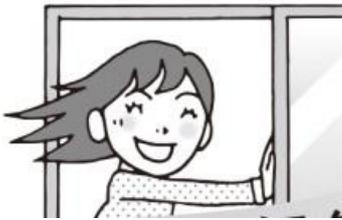
上手にリラックス





みんなで気をつけよう 新型コロナウイルス対策

- 咳エチケットを守ろう。
- せっけんと流水で、ていねいに手を洗おう。



- 室内の換気に気を配ろう。
部屋の窓やドアを対角線に空気が流れるように少し開けておきます。
時々、窓を大きく開けて空気を入れ替えます。



思いがけない感染症の流行で、私達の生活に大きな影響が出ています。社会的な生活制限の要請に、ストレスを感じることもありますね。

今から100年前にも、ウイルスによる「スペインかぜ」が大流行しています。いつの時代も人々は、経験や知識を積み重ね、病気を乗り越えてきた歴史があります。

みんなで工夫しながら、毎日の生活を大切に過ごしていきましょう。



「たばこは、身体によくない」ということをわかっていても、今はまだ「たばこのない社会」は実現できていません。正しい知識を持って、健康な生活を目指していきましょう。一番にできることは、たばこを吸わない、依存症にならないようにすることです。

たばこにまつわるウワサ ウソ? ホント?

「意思が強ければいつでもやめられるよ」

▶▶ **ウソ**：どんなに強くやめようと思っても、つい…と吸ってしまう人も。これはニコチン依存症という「病気」のため。たばこに含まれるニコチンは、意思だけでは断つことができないほどに依存性が強いのです。

「ストレスが解消されるんだよ」

▶▶ **ウソ**：そもそもニコチンがストレスの原因。体からニコチンがなくなったイライラが喫煙で解消されただけなのです。

「たばこを吸うと顔が変わっちゃうんだって」

▶▶ **ホント**：別名「スモーカーズ・フェイス」と呼ばれています。肌のキメが粗くなり、シワも増えます。

