

# ほけんだより 5月

For Mental and Physical Health 2022年5月号 松原中 保健室

入学・進学の際に「がんばるぞ!」と思っていたけれど・・・。新学期は慣れないことも多く、ついがんばりすぎて、ストレスが溜まるものです。「5月病」といって、5月に入る頃に、身体のだるさ、寝つきが悪い、やる気が出ない、食欲がないなどの心身の症状が現れることがあります。

まずは、のんびり過ごして、からだと心を休ませてあげましょう。そして家族や友達など身近な人に話してみると少し気持ちがラクになることもあります。保健室やスクールカウンセラーを活用することもできます。一人で悩まず、まずはだれかに話してみたいかがでしょうか?



「マイルド」「ライト」などの名前がついた「軽いタバコ」は、低タールですが、吸引時の気流速度が上がり、肺の奥までタールが届くため、肺がんリスクがより高いという調査結果もあるそうです。日本の「リスク要因別の関連死亡者数」の1位は「喫煙」です。さまざまな病気を引き起こすことを念頭に、未成年の喫煙を減らしていけることを願っています。

### 就学援助の申請をされている方へ

歯科健診の結果、「う歯・CO・要注意乳歯」の判定を受けた場合、医療券の対象となりますので、医療券の申請をしてから受診するようにしてください。

## 「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込みんだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか? 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK! でもし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう?

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか? 親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。



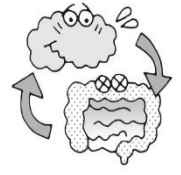
これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします!



## 脳とお腹は、ちよう仲よし

- けんかしちゃって食欲がない
- 悩みがあって胃がキリキリする
- 緊張するとお腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは?」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは? というわけです。



脳と腸はとても仲よし。腸が健康なら脳も、いいちようし!

### スクールカウンセラー来校日

5月13日(金) 27日(金) 志田先生  
5月18日(水) 25日(水) 倉田先生

予約制 一人50分程度

※相談してみたいなという人は、ぜひ担任か養護教諭に声をかけてみてください。保護者も利用していただけます。