



令和3年度
豊橋工科高校 全日制 保健室

新年度が始まって1ヶ月以上がたつたものの、連休を挟んだのでいまいちペースがつかみきれない人も多いのでは？誰もが疲れるこの時期。夜しっかり寝て、無理のないように。



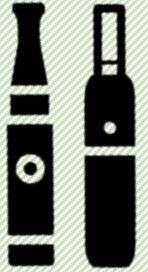
5/31 世界禁煙デー

がんになったり、肌が荒れたり、息切れしたり...様々なリスクのある喫煙。みなさんが20歳を超えても、吸わない選択をする人が増えるといいなと思っています。

加熱式タバコや電子タバコ

煙やにおいが少なく、含まれるタールの量は、紙たばこの1割以下と言われますが...

ニコチンや
発がん性物質
たくさん
含まれています



アセトアルデヒド、アクリロニトリル、4-アミノブフェニル、O-アニシジン、ヒ素、ベンゼン、ベリリウム、1,3-ブタジエン、カドミウム、1-ジメチルヒドラジン、エチレンオキシド、ホルムアルデヒド、フラン、ヘテロサイクリックアミン、ヒドラジン、イソブレン、鉛、
たばこの煙に含まれる発がん性物質 約70種類
2-アチルアミン、ニトソメタン、N-ニトロソジエチルアミン、N-ニトロソジエチルアミン、N-ニトロソジメチルアミン、N-ニトロソジ-n-プロピルアミン、4-(メチルニトロソアミノ)-1-(3-ピリジル)-1-ブタン、N-ニトロソホルニコチン酸、N-ニトロソペリジン、N-ニトロソピロリジン、N-ニトロソサルコシン、ボロニウム210、多環芳香族炭化水素、O-トルジン、クロロエチレン

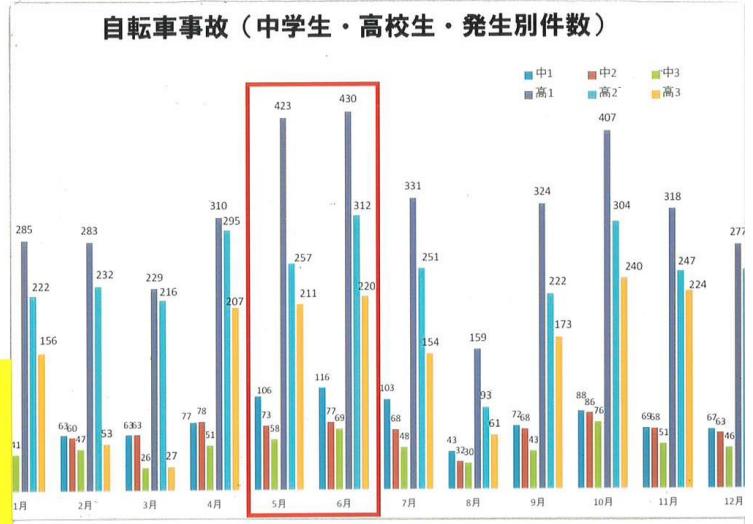


3MA保健委員(朝倉・石谷)

Watch out for traffic accidents is May!!

・高校進学のお機に自転車通学を始める生徒が多く、4月は新しい通学路などに注意深く走りながら、5~6月には緊張感が薄れてくるようです。さらに6月は、雨の日が多く、スリッパしやすいことなどもあり事故件数が増える傾向があります。

~ 7年間の事故グラフ ~



一時停止を守って安全に心掛けましょう。また、少なくとも一年に1回点検をしましょう



油断大敵!!

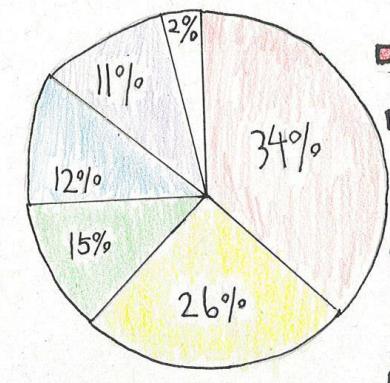
3MB保健委員(關・松場)

五月病 ~ 憂鬱と心の病を添えて ~

「二年生は新しく高校生活が始まり三年生は新学期がはじまります。それにつれて心の乱れは付き物です。」

症状

五月病の症状は主に、憂鬱な気持ちになったり体調が崩れやすくなったりして、それに連れて不安や焦りも募ります。では、どのように対処すればよいのでしょうか。右のグラフを参考にしながら予防を見ていきましょう」



- 人間関係
- 日常生活の変化
- 想像と新生活のギャップ
- 仕事量が多い
- 次の目標が見えない
- その他

予防

- 趣味に打ちこむ
- 運動する
- 身体のリズムを整える
- 摂取すると良い食品: パナ、乳製品、白米、大豆製品、さつまいも、いわし

まとめ

新しく始まる環境や生活は簡単に慣れるものではないです。心の乱れや不安はとれても付いてきます。また、五月病は、六月病と呼ばれることもあります。そんな日こそ一人で抱え込まずに身近にいる先生や友達に打ち明けて五月病を乗り越えましょう。」

暴力の加害者、被害者、傍観者にならないために知ってほしいこと。



いのち 生命のあんぜん

~ 自分と相手を守る 距離感 ~

からだの距離



心地よい距離は、個人の感覚や関係性によっても違います。

こころの距離



どんなに仲の良い相手でも、いつも自分と同じ気持ちではありません。

全ての人の距離感が尊重されるべき。自分の距離感がうまく守られない時は、誰かに相談してくださいね。

新型コロナウイルス 緊急事態宣言発令

変異株について教えて。

ウイルスは流行する中で少しずつ変異を起こし、性質が変わっていきます。新型コロナウイルスについても、2週間に1ヶ所程度の速度で変異していると考えられています。

日本でも、感染しやすい、重症化しやすい、またはワクチンが効きにくい可能性のある変異株の感染者が増加傾向にあります。

対策は、変異株にあっても同じ。これからも協力よろしく。