



新学期がスタートして約1か月が経ちました。新しい学年やクラスにはそろそろ慣れてきましたか？環境が変わり、少し疲れが出てきた人もいるかもしれませんね。生活リズムをしっかりと整えて、時にはゆっくり休みながら毎日を積み重ねていきましょう。

それ、心や体の「疲れのサイン」かも！？

体のサイン



心のサイン



気分を変えてリフレッシュしよう！！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんな事をしてみましょう。



好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



感情を紙に書く

紙に書くことで気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。



5月31日は世界禁煙デーです

タバコ についての素朴なギモン

●どんな害がある？

タバコに含まれている有害な化学物質はおよそ200種類。その代表的なものがニコチン（タバコがやめられなくなる、心臓に負担をかける）、タール（発がん物質が多く含まれている）、一酸化炭素（血液が酸素を運ぶ働きを妨げる、動脈硬化を促進する）です。



●どうしてやめられない？

有害物質「ニコチン」の依存性による害です。ある程度の期間にわたってタバコを吸っていると、血液中のニコチン濃度不足によって『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出ます。また、ニコチン濃度に関係なく、反射的に吸いたくなってしまうようになります。

●周りの人にも影響がある？

タバコの煙には、主流煙（吸い口から出る）・副流煙（火がついている先から出る）・呼出煙（吸った人がはき出す）があります。タバコを吸わない人でも、誰かがそばで吸っていれば自然に煙を吸い込んでしまいます。これを「受動喫煙」といいます。



花粉症、いつまで続く・・・？

花粉症の原因として、真っ先にあがるのはスギ花粉。症状が重い人では1～2月ごろから目のかゆみ、くしゃみ、鼻水などに苦しめられますが、ようやく飛散量もおさまり、ひと息つける時期になりました。ところが、数こそ減ったものの、いまま「花粉症がおさまらなくて・・・」という声が聞かれます。

実は、花粉症を引き起こす植物はスギだけではなくありません。5月は主にヒノキやシラカバ、他の時期にもヨモギ、カモガヤ、ブタクサといった植物の花粉がアレルギーの原因になります。



他のアレルギーがある人は花粉症にもなりやすく、逆に花粉症があると、同じアレルギーであるぜんそくなどにもなりやすいといわれています。

アレルギーは、特定の物質が体内に取り込まれることによって起こる『免疫反応』です。こうした植物の群生地を避けてなるべく体内に入れないようにすること、栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠など、生活リズムを整えて体の免疫機構を正常に保つことが症状の発現や悪化を防ぐために有効です。

