

ほけんだより 5月

令和5年5月
伊集院高等学校
3年 保健委員
井手 向日葵

新学期から1ヶ月がたちそろそろ新しい環境に慣れてきましたか？ゴールデンウィークも終わり生活リズムが崩れてしまっている人も多いのではないのでしょうか。5月病などに気を付けて引き締めて頑張ってください。

○5月病とは

入学や就職にともない学校や職場で新たな生活がスタートします。新生活は、慣れないことも多く知らず知らずのうちにストレスがたまるものです。気づかないうちに無理をしてしまうことも少なくありません。また、仕事の内容や環境が自分に合っていないために、「適応障害」を起こしていることもあります。こうして1ヶ月が過ぎ5月になる頃に、身体のだるさ、疲れやすさ、意欲がわからない、物事を悲観的に考えてしまう、よく眠れない、食欲がないなどの心身の症状が現れることがあります。これを「5月病」といいます。5月病は、正式な医学用語ではありませんが、一般に、この季節に学生や新入社員に起こりやすいため、こう呼ばれています。

5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張っ

てきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

○喫煙への取り組み

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」であり、日本では5月31日から6月6日までを「禁煙週間」としています。

令和2年4月1日に改正健康増進法が全面施行され、望まない受動喫煙を防止するための対策が強化されました。

○喫煙は、がんや心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）の原因になるとともに、糖尿病や脂質異常症、歯周疾患を悪化させるとされています。

○また、今般流行している新型コロナウイルス感染症に関して、喫煙者は非喫煙者と比較して、重症となる可能性が高いことが明らかになっております。

喫煙は喫煙者本人にとどまらず、周囲の人にまで悪影響を及ぼします。

○県でも県民の皆さまへの受動喫煙による悪影響を未然に防ぐことを目的に令和3年4月1日に「かごしま受動喫煙防止条例」を施行しております。

○この機会に、自分と大切な人の命と健康をまもるため、禁煙について考えてみましょう！

「三次喫煙」って知ってる？

タバコの火が消えた後も残留する
化学物質を吸いこむことをいいます。
こんなところに付着して残っていますよ。

