

体と心の疲れに“リラックスタイム”を

そろそろ新しいクラスや学年にも慣れてきた頃ではないでしょうか。そして、ふと気がつく「なんだか体がだるくて重たい」「気分がちよっと落ち込みぎみ」、そんなことはありませんか？

学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすいです。動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間を大切にしましょう。



- 睡眠を多めにとる
- 好きなことをして楽しむ
- 美味しいものを食べる
- 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（生活リズムを整える）
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- 朝、近所を散歩する（太陽の光を浴びる）



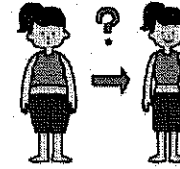
悩みごとがある人は、担任の先生など話しやすい先生に相談してみましょう。

保健室もカウンセラーさんも相談を受け付けています。

5/31『世界禁煙デー』～始めてしまうとやめられない恐ろしさ～

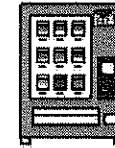
知って“防煙”! タバコのミニクイズ

① タバコは、先（火をつけるほう）と根元、どちらから出る煙に有害物質が多い？
A. 先から出る煙 B. 根元から出る煙 C. どちらも同じくらい



② 「タバコで簡単にやせられる。」ウソ？ ホント？
A. ウソ（やせない）
B. からだへの害でやせる C. 顔だけがやせる

③ タバコの煙にふくまれる有害物質はどのくらい？
A. 10種類くらい
B. 100種類くらい C. 200種類くらい



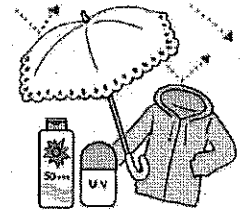
④ ふだん見かけるタバコの自動販売機、高校生でも買ってもよい？
A. よい B. ダメ C. おうちの人のお使いならよい

（こたえ）①…A ②…B ③…C ④…B

「今から」始めよう! 紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、ギラギラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてといわれています。つまり「肌が弱い」「日焼けをしたくない」などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があるのです。

- ★日焼け止め…用途（日常生活／外出）や体質に応じて選ぶ
- ★日焼けにくい服…襟付き・長袖、素材は綿やポリエステル
- ★日傘…UV加工されたものがおすすめ



ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので、油断は禁物。あわせて覚えておくといいかもかもしれませんね。