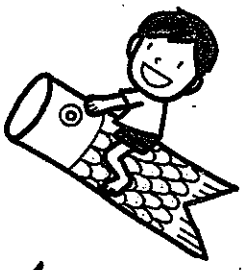
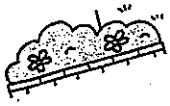
5月 保健だより

植物3年
増原佳乃
宮畑あずみ

ゴールデンウィークはどうでしたか?!
部活だったり、旅行とかだったり
人それぞれですよね

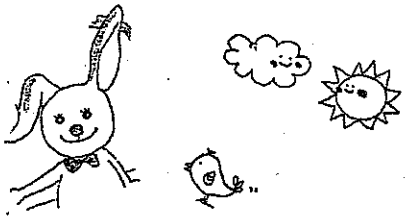




5月病に気をつけよう!!

5月病とは … 新しい環境に適応できないことに起因する精神的な症状の未発病。

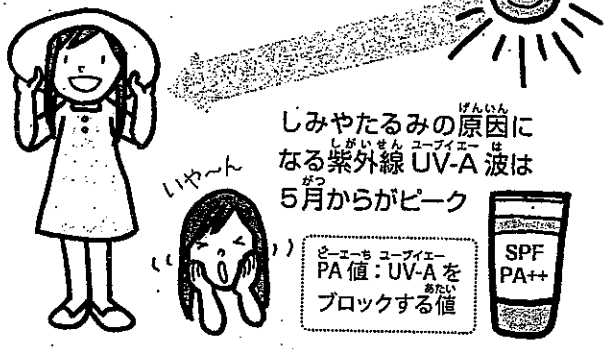
対策 … ストレスを発散する
運動する
体のリズムを整える

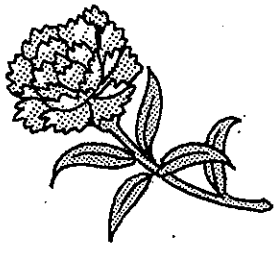


そろそろ紫外線対策を!

紫外線には、UVA、UVB、UVCの3種類があります。このうちUVCはオゾン層で吸収され地球には届かないので、皮膚への影響が問題になってくるのはUVAとUVBです。UVAは皮膚の奥深くまで到達し、しわやシミなど肌の老化を引き起こします。UVBは表皮までしか到達しませんが、とてもエネルギーが強く、皮膚の細胞を傷つけたり炎症を起こしたりし、皮膚がんの原因にもなります。紫外線というと夏のイメージがありますが、5月くらいから量が増えてくるので、この時期から日焼け止めを塗るなどの紫外線対策を始めることが大切です。

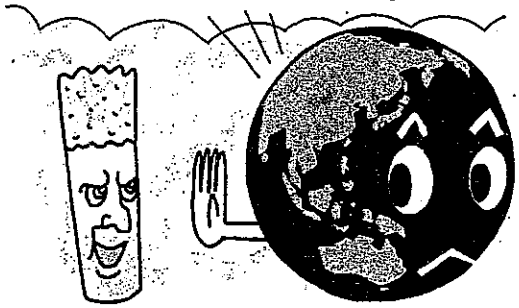
5月でも紫外線対策を





〈リフレッシュ法の例〉
- 自分の好きなこと（趣味）を楽しむ
- きれいな景色や花などをみる
- ゆっくりお風呂に入る
- 軽く体を動かす（散歩、ストレッチなど）
- 友だちとおしゃべりする、遊ぶ

5月31日 世界禁煙デー



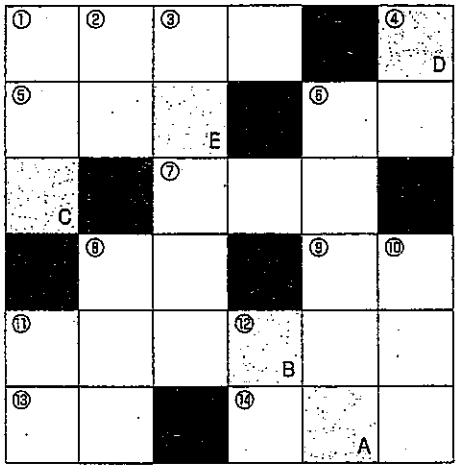
たばこの煙による影響

たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」、喫煙者から吐き出される「呼出煙」、たばこの点火部から立ち上る「副流煙」があります。そして、呼出煙や副流煙といった環境中のたばこの煙を、喫煙者の周囲の人が意に反して吸わされることを「受動喫煙」といいます。たばこの有害物質は主流煙よりも副流煙に多いといわれ、受動喫煙による非喫煙者の健康への影響は無視できないものです。全面禁煙のスペースや分煙のお店が増えたのも、こうした問題に対処するためといえます。

たばこは依在性が高かったり
健康への害がとてもあります。
家族にも呼びかけましょう!!

今月のけんこうクロスワードパズル

灰色の部分の文字を、A～E順に並べてできる言葉を答えよう！



●ヒント
つかれがたまったときは、力をぬいて○○○○○しましょう！

〈タテのカギ〉
①忙しい4月をすぎて、なんとなくやる気が出なくなることを○○○病といいます。
②人が集まって住んでいるところ。市や町よりは小さい。
③急にはげしく怒ったり、泣いたりする状態。
④鼻の下にあるもの。
⑥お盆や春分の日、秋分の日あたりにすること。
⑧入学式や成人式のときに着る服。
⑩駅伝のときにみんなでつなぐもの。
⑪人びとがお祈りしたり、あがめたりするもの。
⑫ロバとウマのあいだに生まれた動物。

〈ヨコのカギ〉
①伸び縮みして、服がぬげないように、ズボンのウエストなどに通してあるもの。
⑤窓などに使う透明なもの。
⑥9の前の数字。
⑦導火線に火をつけること。
⑧布などをぬうときに使う、とがった道具。
⑨両足のつけ根の部分。
⑪みんなが大好きな、からくて黄色い食べもの。
⑬「ひだり」の反対。
⑭ウマ1頭のもつ力をもとにした単位。

A～Eを並べて
〔　　〕

植物3年あるある

- なんだかんだ男女みんな仲いい
- お菓子をもってきても自分の分がいつのまにかなくなってる
- とにかく声と笑い声がデカイ

パズルのこたえ：〈タテのカギ〉①こがつ、②むら、③ひすてりー(ヒステリー)、④くち、⑥はかまいり、⑧はれぎ、⑩たすき、⑪かみ、⑫らば
〈ヨコのカギ〉①ごむひも、⑤がらす、⑥はち、⑦てんか、⑧はり、⑨また、⑪かれーらいす(カレーライス)、⑬みぎ、⑭ぱりき