

# 保健便り5月

徳之島高等学校  
保健室  
令和5年5月23日

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかに過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごす秘訣は、早寝・早起き・朝ご飯。良い生活リズムを作って自分を元気にしましょう。

## 🐟 5・6月の健康診断日程 🐟

尿検査二次	5月24日(水)
	30日(火)
眼科検診	6月9日(金)

### 健康診断の結果をお知らせしています

病気や異常の疑いがある方へ、健康診断結果のお知らせを随時お渡ししています。  
ご家庭で確認をしていただき、病院受診が必要な方は早めに受診しましょう。



本校のスクールカウンセラーは

公認心理師・上級カウンセラー

まるうち やよい  
丸内 弥生 先生 です

毎月カウンセリングの案内を保護者・生徒の皆様へ配布します。申込みを希望される方は、用紙にご記入のうえ、担任または保健室に提出してください。

【5・6月のスクールカウンセラー来校日】

5月25日(木)、6月14日(水)

※相談時間は申し込む際にご相談ください。



「足の爪(つめ)の周りが膿んでいる」、「爪が皮膚に食い込んで痛い!」と嘆いているみなさんへ朗報です。  
じつは、つめの切り方にコツがあるんです。

覚えておこう!

## つめの切り方

### 形



四角く、角が少し丸い  
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

### 長さ



爪と指の長さが同じ  
深づめにならないように、  
白い部分を少しだけ残します。

### 切るタイミング

1週間に1回を目安に  
お風呂上がりがおすすめ。  
つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかりたり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



# 一生「たばこを吸わない」という選択をする 3つの理由

5月31日は世界禁煙デー

5月31日は、世界保健機構（WHO）が定めた世界禁煙デー。「たばこを吸わないことが普通」という社会を目指して、さまざまな活動が行われています。

## 1 たばこを吸うと寿命が短くなる

20歳よりも前にたばこを吸い始めると、男性は8年、女性は10年、寿命が短くなることがわかっています！  
命を削りながら、それでもたばこを吸いますか？  
たばこは体のさまざまな部位のがんの原因になります。脳疾患や糖尿病、歯周病などの原因にもなります。



## 2 あなたの大切な人の健康にも影響が

家族の中に一人でもたばこを吸っている人がいると、家族全員の健康にわるい影響が…。  
夫がたばこを吸っていると、妻は肺がんのリスクが1.3倍になるという研究も！  
たばこの臭いがすると感じたら、もう有害物質が体内に入っているのです。

## 3 たばこが原因で社会全体が大損失

たばこの害は日本社会全体の損失にもなります。いちばん大きいのはたばこが原因と考えられる病気の医療費。その額、1年間でなんと1兆6900億円！ そのほか、たばこが原因の介護費・火事などを合わせるとなんと2兆500億円もの損失に。



## 身に付けたい「相談力」

環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。悩みがあったり、気分がモヤモヤしたりするとき、どうしていますか。自分で解決方法を考えたり、モヤモヤを解消できればよいですが、落ち込みから抜け出せない時には「相談力」を発揮してみてください。

みなさんの話しかけやすい人は誰でしょうか。親身に聞いてくれる人はきっといるはずです。切り出しにくい時には、何でもない話から始めてみましょう。



## 梅雨時期は特に注意！

これから梅雨の季節となります。雨が降ると路面が滑りやすくなりますので、転倒に気をつけましょう。グレーチング（側溝のフタとしてよく見られる、鉄が格子状になっているもの）の上や、マンホールの蓋の上は滑りやすく危険です。歩行の際や、原付を運転する人は、スリッパに気をつけましょう。

原付の運転中に転倒し、けがをする人が多発しています。命に関わる事故につながらないように、時間に余裕を持って行動し、安全運転を心がけてください。

