

# ほげんだより5月

和歌山県立田辺工業高校 保健室 2019年5月号 (Vol.3)

さわやかな風が心地よい季節です。

5月7日のアSEMBリーでみなさんにお話をする機会をいただきましたので、毎年、連休明けに出すほげんだよりの内容をお話することができました。

生活リズムは整っていますか？食事と睡眠はきちんととれていますか？休息時間は確保できていますか？

もうすぐ中間考査が始まります。学習内容の定着には栄養と睡眠が必要。中間考査が終われば総体も目前に迫ってきます。最大限のパフォーマンスを発揮するために、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

## 清潔習慣も身につけて！



- 爪は切っておきましょう
- ハンカチやティッシュはいつも持ち歩きましょう
- 手洗いや歯みがきも丁寧に行いましょう

## スマホを使うときは適度な「距離」が大切



夜遅くまでスマホを操作…。睡眠不足になっていませんか？



スマホの画面と目の間は40cm程度はあけましょう。

## 5/31 世界禁煙デー

日本のランクは下から2番目

WHOは医療機関や学校、交通機関など人が多く集まる場所で禁煙義務の法律があるかどうかで各国を4つのランクに評価分けしています。

日本は2019~2020年に施行される法律で「学校、病院、行政機関は敷地内禁煙、交通機関（バス・タクシー・航空機）は禁煙」「飲食店、船・鉄道は原則屋内禁煙で専用室のみ喫煙可（小さな飲食店は条件により喫煙可）」となります。それでもまだWHOの4つのランクでは下から2番目。



世界186カ国の中で最高ランクの国が55カ国もあるのに、日本はかなり遅れていますね。

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。

**寝る前にすることを見直す**

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

**朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる**

メラトニンは、朝起きて14~15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。

地球規模で環境汚染が問題となっています。

深海の海溝にもペットボトルやレジ袋などが大量にたまっていたり、海流次第である場所にどんどん流れ着いて大量にたまってしまったりしています。

みなさんは自分が出す「ごみ」のその後を考えたことがありますか？

この機会に、ゴミを減らすことやリサイクル、リユースについて考えてみませんか。

