



新年度が始まって、2カ月
ゴールデンウィークや中間考査も終わり…

からだ & こころ 疲れていませんか？

からだの不調はありませんか？

- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- なんとなくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

こころの不調はありませんか？

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気持ちが沈む
- 何をするのも面倒くさい
- 集中できない

疲れ

を感じたら、試してみよう！

誰でもたまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。

★からだを動かしてリフレッシュ

…楽しいくらいの運動を！

★好きなことでほっこり

…音楽でも、読書でも、ほどほどにゲームでもOK

★生活リズムを整えよう

…早寝・早起き・朝ごはん

★悩みを抱え込まない

…誰かに話すことで荷物が軽くなることもあります

★「～でなくては！」をやめる

…新しい環境では失敗するのも当たり前です

★目標を新しく決める

…できる範囲の目標を自分のペースでやってみよう

★スクールカウンセラーの先生は毎週金曜日午後に来て
くれています。話をしてみたいなと思う人は保健室・
担任の先生までいつでも気軽に伝えてください。

5月31日は



世界禁煙デーはWHO（世界保健機関）が制定した禁煙を推進するための記念日です。日本ではこの1週間を禁煙週間としています。

➤ **今年の禁煙週間のテーマは「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達を守ろう～」**

受動喫煙とは、本人がたばこを吸っていなくても他の人が吸っているたばこから立ちのぼる煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。いずれの煙にもニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれていて、それを吸い込んだ人にも影響を及ぼします。

➤ **たばこを吸わない人を受動喫煙から守るために、法律が変わりました**

- ・多くの施設において屋内が原則禁煙に
- ・20歳未満は喫煙エリアへ立入禁止に
- ・屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要に
- ・喫煙室には標識掲示が義務付けに

施行は、2020年へ向けて段階的に進められる予定です。

