



# ほけんだより



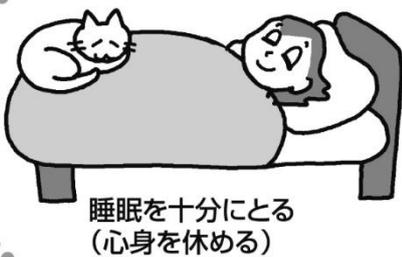
令和3年5月  
橘高校 保健室

新学期が始まって1ヵ月が経ちました。この時期、耳にすることがある『五月病』ですが、これは正式な医学用語ではありません。新年度からの環境や人間関係変化によって、疲れやストレスがたまり、ゴールデンウィークなどの長めの休日をきっかけに心身の不調が現れやすい…そんな理由からこう呼ばれます。

## ゴールデンウィーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です



### 対処方法



**世界禁煙デー：  
たばこの害とは**

5月31日は「世界禁煙デー」。ご存じのとおり、日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。成長段階でたばこの害が特に影響しやすいことがその理由のひとつ。では、たばこの害とは？

- ▲さまざまな病気につながる…がん、脳卒中、心筋梗塞、歯周病など
- ▲やめられなくなる…ニコチンによる依存性
- ▲周囲にも影響が及ぶ…副流煙・呼出煙による「受動喫煙」

### 油断大敵！感染症対策を続けよう！



あたまの体操

謎解きはほけんダヨリの最後に No.2 難易度★★☆☆☆

これはなに？

☎ に ん ね の

先月の答え【盛】