

5月の保健目標:生活リズムをととのえよう

## 正しい姿勢を意識しよう

授業中、頬杖（ほおづえ）をついていたたり、椅子がななめに曲がっていたり、ノートと顔の距離がとても近い人はいませんか？ 姿勢が悪いと、腰痛や肩こり・頭痛になりやすくなります。内臓が圧迫されて消化不良をおこしやすいので、便秘・肥満・腹痛などもおこりやすくなります。視力の低下も心配です。また、姿勢が悪いと、体だけでなく心にも悪影響があるそうです。血行が悪くなるので、睡眠が障害され、慢性的な睡眠不足になり、ストレス解消の妨げになります。猫背が続くと脳が落ち込んでいると勘違いして、性格を暗くしてしまうとも言われています。逆に姿勢がいいと、印象もいいですよ。背骨がぐにゃぐにゃんで授業を受けていると、せっかく集中していても、だらしく見えてしまうのもったいないですよ。よい姿勢は、心と体を健康にして、みんなの印象を良くみせてくれるなど、たくさんのメリットがあります。タブレット学習をするときも、画面と目の距離に気を付けましょう。



## 5月30日は世界禁煙デー

厚生労働省の調査によりますと、2004年以降、中学生と高校生の喫煙率が年々減少しています。「たばこは体に悪い」という当たり前の認識が日本全体に広がっています。とてもいい傾向です。成長期の中学生にとって毒でしかないたばこ。誘われても絶対NOです！

**タバコの煙は3種類**  
喫煙者が直接吸い込む「主流煙」、喫煙者が吸って吐き出した「呼出煙」、火がついたタバコの先から立ち上る「副流煙」があります。

**タバコの3大有害物質**  
「ニコチン」には強い依存性があり、「タール」には発がん物質が多く含まれ、「一酸化炭素」は体を酸素欠乏状態にします。

**3次喫煙**  
タバコを消した後も喫煙者の髪や服、ソファやカーテンなどに残留する化学物質を吸入することです。「残留受動喫煙」とも呼ばれています。