



仙台工業高等学校（定）
令和3年12月23日
保健室

2021年も残りわずかとなりました。仕事やアルバイトで忙しい人もいるかと思いますが。年末年始は、健康に気を付けながら、楽しくゆったりと過ごしてください。

1月11日（火）は登校日です。2022年はどんな年にしたいか、みなさんとお話できるのを楽しみにしています。

心のメンテナンスをしよう!



心からのSOSサイン

- 不安や緊張きんちようが高く、続いている
- イライラする、怒りっぽい
- ちょっとしたことおどろで驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込み、やる気がない、楽しくない
- 人づきあいが面倒めんどうになって、避けるようになる



1 心のSOSサインをそのままにしないで!

せっかく心のSOSサインに気付いても、そのままにしていると、どんどん心が疲れてしまいます。

サインに気が付いたら、早めに対処することが大切です。

少しでも心が軽くなる方法を見つけてみましょう。



2 時には、誰かに頼ることも大切!

「いろいろ試してみたけれど、まだ心の不調が続くな〜。」という人は、誰かに頼ることも必要です。
「相談したいけれど、どう話したらいいかわからない・・・。」と感じている人は、昨日見たテレビの話や、最近ハマっていること、今日の天気など、関係ない話からでも大丈夫です。

相談窓口について知りたい人は、いつでも保健室へ来てください。

1月のSC予定 13日（木）、20日（木）、27日（木）

仙台いのち支えるLINE相談 日・月・祝日・祝翌日

※仙台市のHPにて検索してみてください。チャット方式で相談できます。



たばこ・飲酒にNOと言える人になろう！

たばこを吸うとどうなるの？

⚠️ マークは、喫煙年齢が若い程、なりやすい！

<たばこの煙の成分>

たばこに含まれる有害物質はこんなにあります！

- ニコチン・・・ゴキブリの殺虫剤
- ヒ素・・・毒薬として使用されていた
- カドミウム・・・強力な農薬
- ベンゼン・・・ガソリンの成分
- ホルマリン・・・防腐剤
- トルエン・・・シンナーの成分
- フェノール・・・消毒殺菌剤
- シアン化水素・・・ネズミの殺鼠剤
- ダイオキシシン・・・漂白剤



電子タバコにも、多くの有害物質が含まれています。

※たばこの煙は、受動喫煙として周りの人にも影響を与えています。

<身体へのリスク>

スモーカーズフェイス

肌荒れ

歯周病

かいよう胃潰瘍

かいよう十二指腸潰瘍

⚠️ のうそっちゅう脳卒中
まくかしゅっけつ のうこうそくくも膜下出血・脳梗塞

⚠️ 肺がん
まんせいへいそくせいはいしっかん慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

⚠️ しんきんこうそく心筋梗塞
きよけつせいしんしっかん虚血性心疾患

飲酒をするとどうなるの？

<急性アルコール中毒>

成長期の皆さんは、身体へのリスクが高い！

20歳未満でお酒を飲むと、アルコールの分解が上手くできず、短期間で、臓器の病気を引き起こしてしまう危険性があります。

また、急性アルコール中毒にもなりやすく、命を失ってしまうこともあります。

<飲酒による様々な事故>

悲しい事故がたくさん報道されています。

飲酒運転による人身事故や、若い世代の一気に飲みによる救急搬送など、大切な命がうばわれてしまうニュースが報道されています。

皆さんの命も、周りにいる人の命もとても大切だということを忘れずに。



今年も、勉強・部活動・アルバイト・仕事など、
✨たくさんがんばった自分を褒めましょう！
身体に気を付けて、楽しい冬休みを過ごしてください。

