

保健だより 5月

半田東高校 保健室
令和5年5月9日(火)

新年度が始まり、1ヶ月がたちました。新しいクラスや学校生活には慣れてきたでしょうか？4月は、寒暖差が大きく体調を崩す人が多くいました。勉強ももちろん大切ですが、集中力を高めるためにも、規則正しい生活は欠かせません。生活リズムを整えて、元気に学校生活を送りましょう。

五月病ごがつびょうになっていませんか？



ゴールデンウィークが明けてからなんとなく体調がよくないな、勉強に集中できないなと感じている人は、もしかしたら5月病かもしれません。春は入学、進級といった環境変化が大きく、新生活で張りつめていた緊張の糸が連休で緩むことで、今までの疲れやストレスが表面化し心身に影響を与えます。

ストレスの解消には、軽い運動や家族・友人とのおしゃべり、趣味に打ち込むことなどが効果的です。ストレスは、個人差はありますが、だれもがもっています。一人で抱え込まず、周りに話したり気分転換をしたりして、上手に付き合っていきましょう。

こんなにあった！



につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです！



◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る

◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、

リラックスできる

◆ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる

◆ 寝る1～2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆ

っくりつかるのがおすすめ

にゆよくご

め。入浴後は

コップ1杯の

みず すいぶん ほきゆう

水で水分補給

しましょう！



熱中症

が増えます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

イライラ

睡眠

足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」

と不思議に思えるかもしれませんよ。



～遠足・修学旅行の準備は万端？～

1・3年生は5月18日(木)に遠足が、2年生は5月17日(水)～5月19日(金)に修学旅行があります。それぞれ準備は進んでいますか？

しおりやプリントをよく読んで、当日の動きや集合場所をよく確認しておくといいですよ。

また、当日の天気や気候を確認して、服装の調整や雨具を準備しましょう。特に、靴は普段はいているものにするのと、靴擦れも起こりにくく、長時間歩いても疲れにくいですよ。

酔い止めや鎮痛薬といった常備薬ももっていくと安心ですね。薬は、用法・容量を守って適切に服用し、友人にあげないようにしてください。

前日はたっぷりと休養と睡眠をとって、当日元気に楽しみましょう！



<保健室からのお知らせ>

○健康診断は受けた後も大事です！

4月から6月にかけて健康診断を行っております。すでに終わっている健康診断の中で所見があった人には、「治療勧告書」を渡しています。

治療勧告書を受け取った後、受診をした場合は「結果報告書」を担当の先生または保健室に提出してください。

○体調管理に気をつけて！

この1か月、体調不良で欠席や早退する生徒が多くいました。勉強や部活動を頑張ることは素晴らしいですが、睡眠時間を削るのはおすすりません。睡眠不足は、気持ち悪い、だるい、頭が痛いといった、体の不調につながりやすいのです。そのため、毎日できるだけ6時間以上睡眠を確保し、体や脳を休めましょう。