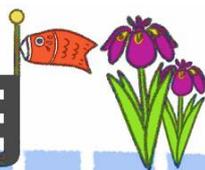


# ほけんだより 5月



湖南中保健室 R7.5.12



健康診断継続中

## ☆5月の健康診断予定

月日	時間	項目	対象者	場所
5/14(水)	13:30~	内科健診	2年男子	保健室
5/15(木)	8:55~	歯科健診	全校	小講堂(1年生) 湖南ホール(2年生) ふじやまホール(3年生)
5/16(金)	朝	尿検査二次	一次の結果による	
5/22(木)	8:55~	眼科健診	全校	保健室
5/27(火)	8:55~	心臓健診	1年生	保健室(女子) 小講堂(男子)
5/28(水)	13:30~	内科健診	1年女子	保健室

健康診断の結果及び受診の勧めを、終わったものから順に配付しています。お家の人にわたす前に、自分でも内容を確認してみましょう。

受診の勧めを渡された人は、早めに医療機関で相談・受診することをおすすめします。

## ・・・疲れやストレスをためない工夫をしよう！・・・

5月病かも??

ぐっすり  
眠れない...

趣味に  
興味がわかない...

やる気が出ない...

学校に  
行きたくない...

食欲がない...

頭痛や  
めまいがする...

### 生活習慣、乱れていませんか？

2つ以上当てはまる人は要注意！

- 睡眠時間が6時間以下である
- 寝坊・遅刻をしてしまう
- 日付が変わってから寝ている
- 部活や体育以外で運動をしない
- スマホやゲームをやりすぎてしまう
- 1日3食食べない日の方が多い
- 食事以外の間食が多い



### 生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



### 見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ！



心の健康を保つために  
できること



### 誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

### 自分に合ったリラックス法を見つける

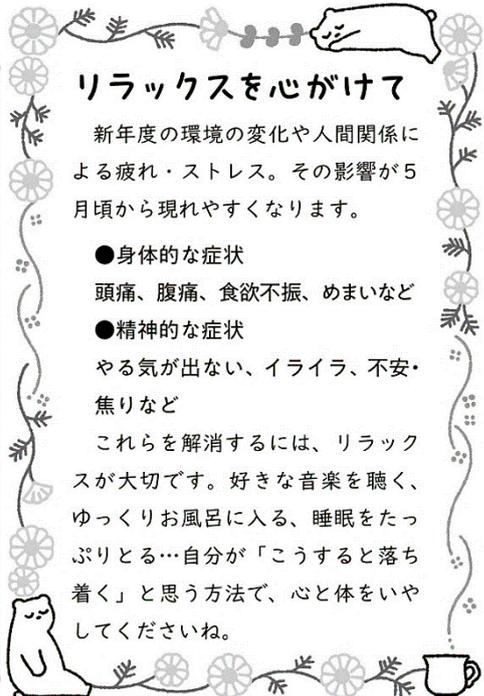
映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ベットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。

### リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

- 身体的な症状  
頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど
- 精神的な症状  
やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる...自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。





# 熱中症にならないためにできること



## ①水筒を持参する

水分、塩分補給をします。  
朝は涼しいと感じていても、急に蒸し暑くなることもあります。毎日欠かさず持ってきて、こまめに飲むようにしましょう。

水筒の中身は・・・

### ★水または麦茶

カフェインの少ないものが良いです。  
食塩をひとつまみ入れると、より早く水分を体内に吸収しやすくなります。

### ★スポーツドリンク

糖分のとり過ぎになったり、食欲がなくなったりすることもあります。汗をかいた時に、市販のものを薄めて飲むと効果的です。

## ②帽子を着用する

直射日光から頭を守りましょう。  
帽子は、つばのある、通気性が良いものが最適です。着用中に熱がこもっていると感じた時は、帽子を脱いで一度風を通すことも有効です。

## ③規則正しい生活を送る

食事を抜いたり、睡眠不足になったりすると、熱中症を起こしやすくなります。体調管理をしっかり行い、暑さに負けない、熱中症になりにくい体づくりをしていきましょう。

## ④下着の着用、着替え、汗拭き

下着を着て、汗を素早く吸収して蒸発させることで、体温が上がりにくくなります。汗で毛穴や汗腺(汗の出る穴)が詰まってしまうと、汗をかかなくなり、体の熱を放出しにくくなります。着替えたり汗を拭いたりして、体の熱を上手に逃がしましょう。



体が暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。暑熱順化がすすむと熱中症になりにくくなります。暑熱順化には日常生活の中で運動や入浴をして、無理のない範囲で汗をかくことが必要で、数日から約2週間かかります。まだ涼しい日も多く、夏本番まで時間がありますが、これから少しずつ気温が上がっていきます。今年の夏もかなり暑くなることが予想されます。今のうちに、少しずつ暑熱順化を意識した生活をしていきましょう。

### 暑熱順化

