



令和 6 年5月8日
喜多方桐桜高校
保 健 室

新学期が始まって一カ月が経ちました。みなさん、そろそろ疲れが出てきていませんか？5月は疲れが出やすく免疫力も落ちてくる時期です。緊張の糸が少しずつ緩和され、体調も崩しやすくなっています。頑張ること・休むことのメリハリをしっかりとして過ごしていきましょう。

五月病かもと思ったら…

五月病とは、新生活を始めた4月では、やる気が満ち溢れていた人が慣れてきた時期に「なんとなくやる気が起きない」などの心や体の不調のことを指します。心と体はつながっているため、心に元気がない時は体も思うように動きません。“なんとなく元気が出ない”や“漠然とした不安な気持ち”が出てきたときは、保健室へ足を運んでみてください。



こんな時は注意 ⚠

気分が落ち込む

不安や緊張がある



イライラする

食欲がない



など

心が疲れたときは…

自分に合ったリラックス方法を見つけてみてね



- 身体を動かして汗を流す
- 好きな音楽を聴く
- 深呼吸をする

- 時間を気にせず、のんびり過ごしてみる
- 友達、家族、先生などに相談してみる
- 美味しい物を食べる
- たくさん寝る

など



どこに相談したらいいか悩んでいる人
保健室前の掲示板に詳しく載っています

熱中症に気をつけて

昨年度のこの時期に熱中症と思われる症状で来室した生徒の特徴として、「朝ごはんを食べていない」「睡眠不足」「水分補給を怠っていた」の三つが挙げられます。逆を返せば、この三つを守れば熱中症は防ぐことができます。

【守るためには…】

- 朝ごはんを食べない → お味噌汁一杯やごはんを一口でも食べられるように早く起きる。
- 睡眠不足 → 寝る前の携帯の使用を我慢する、勉強やゲームは時間を決めて行い、早めに寝る。
- 水分補給を怠っていた → 友達同士、声を掛け合って水分を摂るようにする。「のどが渇く前に飲む」を意識すること。



暑熱順化

は今のうち!



暑熱順化
とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



健康診断 まだまだ 続きます

体調を整えて
休まないようにしましょう

日時	検査内容	対象学年	実施場所	注意事項
14日(火) 29日(水) ※1回目の未提出者	尿検査	全学年	クラスの回収トレイへ提出 ※保健委員が保健室へ	◎朝 SHR までに必ず提出すること。
15日(水) 13:30~	内科検診	1-1 2-1 3-4 ※4/15の欠席者	保健室	【服装】※下は男女制服 男子: <u>上Tシャツ</u> 女子: <u>上ワイシャツ1枚</u> ※ワイシャツの下にTシャツは着ないこと。
17日(金)1日	歯科検診	全学年	保健室	◎事前に 歯磨き、うがい をしておくように。

5月の スクールカウンセラー来校日

スクールカウンセラーの時間帯が変わります!

旧: 11:00~16:30 → 新: 12:30~16:30
1日の時間帯は短くなりましたが、月に開催する回数が増えました! みなさん、ぜひご活用ください。

【日時】

10日(金)、17日(金)、
24日(金)、31日(金)

【対象者】

本校生徒、保護者、教職員



検診が終了しているものについては随時、受診が必要な生徒に対し、「**治療勧告書**」を配布していきます。

貰った生徒は、早めに受診し、結果を保健室までお知らせください。

