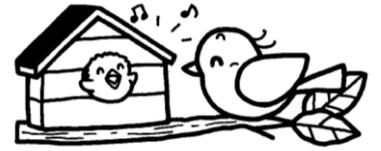
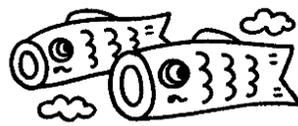


保健だより 5月号



新年度、早くも1か月がたちました。多くの行事、部活動のスタート、慣れない環境での緊張感…たまった疲れを、このあたりできちんとリセットしておきたいものですね。

「5月病」ってなんだろう？

この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名（医学用語）ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにして現れやすい…そんな理由から、こう呼ばれているようです。

- 身体的な症状…頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
- 精神的な症状…やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる など

これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かす…自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体をいやすようにするといいですね。



5月の健康診断予定

- ・5/13 (木) 内科検診
101~103 201・202
- ・5/19 (水) 尿検査 (2回目)
※女子で前回生理と重なっていた生徒は、5/19 (水) の尿検査日に提出してください。
※1回目の検査の結果、異常が認められた生徒については、個別に連絡します。

健康診断結果をこれからは生かそう

	結果	今後の生活で気をつけること
視力検査	<ul style="list-style-type: none"> ・A→今のところ受診の必要なし ・B→念のため受診しよう ・C→受診しよう ・D→受診しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・勉強や読書をするときは、目から30cm以上離そう ・「目が疲れたな」と感じる前に休憩をとろう ・スマホを使うときの姿勢や時間を見直そう
身体計測	やせ過ぎ、太り過ぎかどうか BMI でチェックしよう。 BMI = 体重 (kg) / 身長 (m) ² ※やせ 18.5 以下、肥満 25 以上	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食をしっかり食べよう ・おやつや清涼飲料水を取り過ぎない ・遅い時間に食べ過ぎない ・適度な運動をする

健康診断の結果をお知らせします

治療や再検査が必要な人は早めに医療機関を受診するようにしてください！



注：学校での健康診断は疾病・異常の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。そのため、専門医を受診した結果、「異常なし」と診断される場合があることも、どうかご理解ください。

☀️始めていますか？紫外線対策☀️

紫外線や日焼けというと最も暑い7~8月のイメージがあるかもしれませんが、実際は5月頃から紫外線が強くなるため、対策が必要とされています。

〈日焼け止め〉

SPF (紫外線防御指数) が表示されているので、外出時間や行動内容によって使い分けましょう。

- SPF10~20 : 日常生活 (登校や買い物)
- SPF30 以上 : 屋外での軽いスポーツやレジャーなど
- SPF50 以上 : 炎天下でのスポーツ、屋外活動など

〈服装・道具〉

長袖・えり付きで濃い色の服が適しています (半袖の場合はアームカバーを)。つばの広い帽子や日傘などを併用するとより一層効果的です。

ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりません。これから梅雨どきになりますが、油断せず紫外線対策をおこなっていきましょう。

涼しい→暑い→涼しい…上手に調節を

5月に入って風もさわやか、気持ちがいい季節になりました。とくに、すっきり晴れた日は外に出かけたくなりますね。でも、朝と夜はけっこう涼しいのに、昼間は日差しが強くて汗ばむくらい…ということもけっこうあります。このような場合は、着ている服でこまめに調節すると、かぜをひくなど体調をくずすことを防げます。持っけていても荷物にならず脱ぎ着しやすい、生地がうすめのシャツやカーディガンなどがおすすめ。また、暑くなりそうな日や運動する予定があるときは、汗をふくためのタオル・ハンカチを必ず持って出かけましょう。



紫外線対策・熱中症対策もお忘れなく！

