

保健だより

愛媛県立今治南高等学校 保健室 2018. 5月

新しい学年が始まって、ひと月たちました。新しい環境にワクワクしていた人、馴染みきれなくて何となく不安な人、いろいろな人がいると思いますが、やはりみんな疲れが出る頃です。急に「疲れたー」とならないように、ひと休みできる時間も上手に作ってください。

五月病ってなんだろう？

入学や進級などの季節の変わり目が過ぎた五月ころ、なんとなく気が滅入ったり、体の調子が優れないのは「五月病」かもしれません。

主な原因

- ・受験等、緊張からの解放
- ・新しい環境や人間関係になじめない
- ・目標を達成したあと、次の目標を見失い、混乱してしまう
- ・現実に対して膨らませていた期待が急激にしぼみ失望し、やる気をなくす

など



主な症状

- ・朝起きられない
- ・めまいや頭痛、腹痛がする
- ・なんとなく落ち込む
- ・興味・関心がわからない
- ・何事もおっくうでやる気が出ない
- ・イライラする
- ・食欲がわかない



五月病かな？と思ったら



あせらないこと。考えすぎず、小さな趣味や目標を見つけて時々自分をほめてあげよう。

小さな趣味や目標を見つけてトライしてみよう。



食事大事☆
糖質の取り過ぎは×。
間食を控えて食事をしっかりとろう！

疲れを感じたら無理をせず、のんびり、ゆっくりできる時間を持つ。

「まだ早い」と思っていたら…意外と多い？

熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え？夏の病気でしょ？」

実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険。

<ここがポイント>

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメートに気を配ってあげてくださいね。



自分の平熱を知っていますか？

平熱という、一般的には36.5～37.0度くらいを指します。けれど人によってふだんの体温は違います。



自分の平熱より1度以上高いと「からだに何か起こっている」と予測できます。健康な時に体温を測って、自分の平熱を知っておきましょう。

体温は一日の中で変化します。午前3～5時頃が一番低く、午後3～5時頃が最も高くなります。自分の平熱を知るには、起床後、午前中、午後、就寝前の1日4回測るといいです。

体温は簡単に健康状態がわかるバロメーター。ふだんから時々測る習慣をつけておきましょう。



5月保健行事

1日(火)…貧血検査(1年、2・3年希望者)

心電図検査(1年)

10日(木)…内科検診(2年)

11日(金)…尿検査(2次、1次残り)

23日(水)…尿検査(予備)

24日(木)…内科検診(3年)

学校での健康診断は、お子様の発育や健康状態を把握するために行います。病院での検査とは異なり、「学校生活を送る中で注意の必要はないか」「疾病の疑いはないか」を調べるものです。学校から「結果のお知らせ」が届きましたら(異常なしの人にはありません)早期の対応をお願いいたします。

