

ほけんだより 5月



2026年5月
愛媛県立今治南高等学校
保健室

新しいクラスや学校生活には慣れましたか？普段の体調だけでなく、健康診断の結果も参考に、自分の健康を見直してみましょう。

体調が悪い人はもちろんですが、「今年は皆勤を目指す!」というみなさんのことも、保健室では全力で応援しています。休み時間や放課後の通り返りに保健室が開いていればいつでも気軽に来てください(体調が悪い人が休んでいる時やケガの処置をしている時は遠慮してくださいね)。

よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



五月病ってなんで5月なの？

5月になると「やる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。

4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、その心や体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ心身の不調につながります。

五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレス発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすること。時には休むのも大切です。

五月病は誰にでも起こり得ます。心の病気が隠れていることもあるので、つらいときは一人で抱え込まず、周りの大人や保健室に相談してください。



7	木	13:30~	内科検診	3年生
21	木	9:00~	歯科検診	全学年
26	火	SHR後	尿検査(二次)	該当者
28	木	9:00~	歯科検診	全学年

★日程の確認をして、検診のある日は、できるだけ休まないように、体調管理をしてください。休んだ場合は、最終的には各自で受診してもらう場合があります。

「ダイエット」の本来の意味って？



語源は古代ギリシャ語の「diaita」。「生活様式」「生き方」という意味で、生活習慣全般を整えることを指しています。その後、英語圏に広まる中で「健康に良い食事」「食事療法」などの意味で使われるようになりました。体重が多い場合は減らし、少ない場合は増やして適正体重を目指しました。

ダイエットは、痩せることではなく健康な体を維持することが本質なのです。

身長・体重から
自分の体格を
チェック

肥満度の指標 = $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$

結果が18.5以上25.0未満ならば標準です。18.5未満は痩せ、25.0以上は肥満傾向なので、生活習慣を見直してみましょう。



そろそろ注意が必要です！

熱中症

まだ体が暑さに慣れていません。体温調節がうまくできるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗腺の機能を高めておきましょう。



紫外線

紫外線が強くなっていく時季です。肌へのダメージを防ぐため、日焼け止めクリームを塗るなどしてしっかりケアをしましょう。

