



南宇和高校  
保健室

新年度が始まり、あっという間に1か月が経ちました。新しい環境には慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人も見かけます。昼夜の寒暖差でたださえ体調を崩しやすい季節です。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてみてくださいね。

また、5月は身体が暑さに慣れていないため、熱中症予防もしっかり行いましょう。



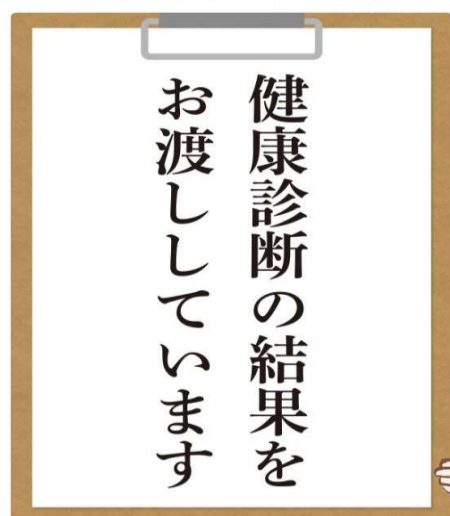
## 【健康診断の予定】

保健だより4月号でお配りした日程から変更があったため、ご確認をお願いします。

| 日程       | 時間    | 項目   | 対象者           | 持参物など                |
|----------|-------|------|---------------|----------------------|
| 5月8日(金)  | 9:00- | 結核検診 | 1年生           | 体操服を持参する。            |
| 5月12日(火) | SHR 後 | 尿検査④ | 一次陽性者<br>未提出者 | 一次検査での陽性者は二次検査のため提出。 |
| 5月19日(火) | 5限-   | 眼科検診 | 希望者<br>対象者    | 事前の問診票で希望者と該当者を抽出。   |
| 5月20日(水) | 5限-   | 内科検診 | 3年生           | 上の体操服を持参する。          |
| 5月27日(水) | 5限-   | 歯科検診 | 2年生           | 歯磨きをしっかりとしておく。       |
| 6月3日(水)  | 5限-   | 内科検診 | 1年生           | 上の体操服を持参する。          |
| 6月10日(水) | 5限-   | 歯科検診 | 3年生           | 歯磨きをしっかりとしておく。       |
| 6月17日(水) | 5限    | 内科検診 | 2年生           | 上の体操服を持参する。          |

(太字が変更点)

## ＼ 保護者の方へ ／



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

各検診終了後、結果通知と受診勧告書を配付しています。

健康診断の結果、視力B以下や「所見あり」と判断された人は、早めに病院を受診しましょう。

受診後は、「受診報告書」を保健室まで提出してください。

## 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。



## がんばり屋さんほど気をつけたい オーバートレーニング 症候群

部活の試合などに向けて、たくさんトレーニングして力をつけたい！ その気持ちは素敵です。でも、トレーニングの疲れが回復しないうちにがんばりすぎると起こる「オーバートレーニング症候群」には要注意。スポーツ選手だけでなく、中高生にも見られています。



### 症状チェック

- ☐ 原因不明の競技成績の悪化
- ☐ 疲れがとれない、だるい
- ☐ めまい、頭痛、発熱などの不調
- ☐ 集中できない
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 眠れない、あるいは眠りすぎる

不調があるときは「周りの期待に応えたい」「強くないといけない」とがんばりすぎるのは

逆効果。これからもスポーツを心から楽しめるように、きちんと心身を休め、良くならないときは医学の力も頼りましょう。



## 自然の中で過ごしてみませんか

### ストレスの軽減

森の緑の景色、鳥の声、川の音、土や木の香りなどに包まれると、私たちの脳は「安心していい」と判断します。するとストレスホルモンが減少し、リラックスにつながります。

### 免疫機能の向上

木が放出する化学物質は、体内のNK細胞を活性化させ、ウイルスなどへの攻撃力を高めます。ある研究によると、3日間の森林浴でNK細胞が50%以上増え、1カ月以上持続しました。



たまにはスマートフォンを置いて、自然に親しんでみましょう。

それぞれが自分に合ったストレス発散方法を見つけ、雨の多い5月を乗り越えましょう。GWでは時間を有効活用して、日頃の疲れを少しでもリフレッシュしましょう。心や体の健康のことで不安なことや気になることがあれば、気軽に保健室に相談に来てください。