

# ほけんだより 5月

南宇和高校  
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。環境の変化で、新しい出会いに心躍ったり、日々に幸せを感じたりすることがたくさんあったのではないのでしょうか。しかし、その反面、ストレスを感じたり、不安を抱えたりして心と身体が疲れてしまっている人もいます。GWなどでゆっくりする時間を取り、自分のやりたいことに没頭することも大切なので、5月は自分自身と向き合ってみましょう。

健康診断 まだまだ 続きます

## 5月の予定

健診の日にはなるべく欠席しないようにしましょう。

5月 1日(水)	内科検診	3年生	上の体操服を持参する。
5月 2日(木)	尿検査②	未提出者	尿検査①で提出できなかった人は提出する。
5月 8日(水)	歯科検診	3年生	当日の朝と昼の歯磨きをしっかりとしておく。
5月 9日(木)	尿検査③	未提出者	尿検査①で提出できなかった人は提出する。
5月 22日(水)	歯科検診	1年生	当日の朝と昼の歯磨きをしっかりとしておく。
5月 29日(水)	内科検診	2年生	上の体操服を持参する。

## 健康診断の結果から 生活をふり返ろう

### 歯科検診

（ 気になるところが  
あった人 ）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



### 身体測定

（ やせすぎ・太りすぎ  
の人 ）

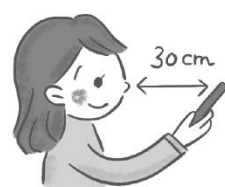
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



### 視力検査

（ 視力が  
下がった人 ）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



健康診断の結果、受診が必要な場合は、早めに病院を受診するようにしましょう。  
病院受診後は、「受診報告書」を保健室へ提出してください。

## 日本にいても「時差ボケ」になる？



週末はぐっすり寝たのに、休み明け、体がなんだかつらい…。それ、「社会的時差ボケ」かも。体内時計の「1日」は25時間。きっちり24時間ではないので、何もしないとどんどんズレていきます。このズレは、朝に太陽の光に当たるタイミングでリセットされ、体のリズムを整えます。

でも週末に朝寝坊すると、光を浴びる時刻

が遅れ、体内時計の1日をスタートするタイミングがズレてしまいます。その状態で休みが明けると、体は「まだ寝ているはず」と思っている時間に起きなければならない、「時差ボケ」のような状態になるのです。

寝だめをしようとしても、体は楽にならないということ。休日でも生活リズムは崩さず、いつもどおりを心掛けてみて





## 熱中症に

気をつけよう

5月6日は「立夏」と呼ばれており、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちが良いですね。しかし、身体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると「熱中症」になる危険性があります。そのため、運動をするときはこまめに水分補給をしたり、暑さに備えた身体づくり（暑熱順化）をしたりしましょう。

## こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

## 暑さを避ける、自分の身を守ろう

### 屋内では？

- ・扇風機やエアコンで温度調節
- ・カーテンやすだれを活用する
- ・室温をこまめに確認する
- ・WBGT 値(暑さ指数)を参考にする

### 屋外では？

- ・日傘や帽子を着用する
- ・日陰を利用する
- ・通気性が良く、吸湿性・速乾性のある衣服の着用
- ・氷や冷たいタオルなどで身体を冷やす

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

体調が悪いときはすぐに近くにいる人に伝えるようにしましょう。

## 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。



## 五月病

気をつけよう

### 症状

- ・気持ちの浮き沈み
- ・不安感の増加、疲れが取れない
- ・不眠や食欲不振
- ・頭痛、吐き気などの身体症状

### 対策・改善

- ・規則正しい生活を送る
- ・多くの睡眠時間を確保する
- ・悩みを言語化、可視化する(相談する)
- ・体を動かしたり、好きな音楽を聴いたりする

