

ほけんだより 5月

令和4年 5月6日 日出総合高校保健室

窓の向こうに気持ちのよい青空の広がる季節となりました。ゴールデンウィークも明け、県内の新型コロナウイルス感染症はまだまだ予断をゆるされない状況です。引き続き手洗い、マスクの着用(会話時、はずさないように)、黙食をお願いします。暑い時期に入り、湿度も高くなるので、しっかり食べてたくさん寝て、元気に過ごしましょう。



新年度から1か月がたちました！

新しい学校・学級になれたでしょうか？ 新しい環境にとけこめず、「5月病かな」などと思っている人はいませんか？

5月病って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。

体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？ 迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。「そんなこと？」と思うかもしれませんが。

でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽になることもあります。

友だちの話を一生懸命聞いていると、自分の意見や経験を話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。



== 熱中症に注意 ==

学校管理下における熱中症死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、それほど高くない気温（25～30℃）でも湿気が高い場合に発生しています。

特に、炎天下や暑い季節の活動では健康管理を徹底し、学校管理下で起こる熱中症事故を予防しましょう。



【こんなときは要注意】

- 1 高湿度、急な温度の上昇には**要注意!**
 - ・10時～16時の間に熱中症は多発しています。
 - ・35℃以上の環境下では、運動は原則中止です。
- 2 休み明けの急な激しい運動は**要注意!**
 - ・暑さになれるまでは、運動等は短時間にし、運動量、運動の強度等もおさえましょう。
 - ・しばらく運動をしていなかったとき、急に激しい運動をすると熱中症が発生することがあるので、注意が必要です。
- 3 暑さへの耐性は個人差が大きいことを認識する必要があるので**要注意!**
 - ・体調がわるい人、体力のない人、肥満傾向の人、病後の人、熱中症をおこしたことのあ
る人等は、熱中症をおこしやすくなるので注意が必要です。
- 4 発汗量は個人差が大きいので**要注意!**
 - ・水分を補給しないと脱水状態となり、体温調節や運動能力が低下します。一人ひとりの状態に応じた水分補給が必要です。
 - ・こまめに休憩をとり（20～30分程度に1回）、こまめに水分補給（0.2%程度の食塩水やスポーツドリンク）をすることが必要です。

◆5月の健康診断日程◆

5/17 (火)	尿検査1次	全学年
5/18 (水)	胸部エックス線撮影	1年生、職員
5/20 (金)	身体測定	全学年
5/25 (水)	尿検査2次	全学年
5/26 (木)	歯科検診	1年生



☆ 健康診断の実施後、結果のお知らせを配布します。

受診が必要となった場合は、早めの受診をよろしくお願いします。

