

ほけんだより 5月号



東京都立野津田高等学校
保健室 ③ R3.05.18

ゴールデンウィークが終わりました。皆さんはステイホームでゆっくり出来ましたか？4月から頑張ってきた人も、疲れが出てくる時期です。季節の変わり目とも重なり、体調を崩しやすくなるため、これまで以上に自分を労わってみてくださいね。



健康診断の日程が一部変更となります

4月から始まっていた健康診断が、緊急事態宣言の延期に伴い日程変更となりました。該当生徒には後日連絡の用紙を個別に渡しますので、しっかり目を通してください。

検診項目	変更前	変更後	対象者
第2回耳鼻科検診		9月頃日程調整中	耳鼻科検診が未受診の生徒
腎臓検診2次回収	5月6日(木)7日(金)	6/10(木)～ 6/11(金)	1次未提出者と2次検査対象の生徒
心臓検診2次検査		6/2(水)6/4(木) 放課後	2次対象の生徒

また、『定期健康診断結果のお知らせ』および『定期健康診断未受診について』の用紙を学校より配布されている人は、早めに病院を受診しましょう。自分の身体です。健康管理をしっかりして、元気な学校生活を送りましょう！

五月病の症状がでていませんか？

大型連休後も緊急事態宣言による生活の制限が続きますね。加えて自宅学習日が3日に一回ある今の状況で、五月病になってしまう人が多いのでは…？と心配しています。以下のような症状があった人は注意が必要です！

【チェックリスト】

- 疲れやすい
- 頭痛がする
- 眠れない
- やる気が起きない
- 勉強などが以前のようにこなせない
- 気分が落ち込む
- 何も興味がわかない
- 不安や焦りがひどくなる

チェックは何個つきましたか？裏面で改善方法も見てみましょう！



こころとからだのSOS、気づいていますか？

心のSOS

- ・集中ができない
- ・何事にもやる気がおこらない
- ・以前楽しいと思っていたことが最近つまらなく感じる
- ・イライラしやすくなっている

からだのSOS

- ・腹痛や頭痛が頻繁に起こる
- ・吐き気や気持ち悪さが持続する
- ・夜眠れない
- ・食欲がわからない
- ・だるさや倦怠感を感じる



「からだは元気！でも心は…」その逆もありますね。
大切なのは、こころとからだのバランスです！

コロナで制限が多い毎日を送っていると、気づかないうちにストレスが溜まっていることがあるかも、、、
たまに休息しつつ、心も身体も健康を目指しましょう！

バランスを保つための行動5選！

①趣味に打ち込む

「趣味がない…」という人は、自分が楽しいと思える時間を過ごしてみてください。



②運動をする

体を動かし汗をかくことは、体のバランスを調節する自律神経を整えます。



③生活のリズムを整える

朝に陽の光を浴び、3食しっかり食べ、たっぷり睡眠時間をとることは、健康の近道です。



④悩みを誰かに話す、

信頼できる大人に相談してみる

1人で考えていると、考え方のクセや偏りに気付かず、長く苦しい時間が増えることもあります。友達・保護者・学校の先生・スクールカウンセラー・頼れる大人に話してみると、自分にない考え方や解決策が見えてくるかもしれません。

⑤気持ちを書き出す

話すこと自体ハードルが高ければ、ノートやメモに気持ちを書き出してみましょう。
外にだすだけで結構スッキリしますよ。



5月31日は世界禁煙デー



中高生で喫煙経験のある人は、だんだんと減ってきています。しかし、いまだに高校男子で11.9%、女子は5.8%が吸う選択をします。好奇心の1本で失うものは多いです。

運動能力

たばこの中の一酸化炭素が全身に酸素をいきわたらせる力を低下させます。

集中力

体で一番酸素を使うのは、脳です。酸素不足だとうまく働くことができません。

肌のツヤ

肌の老化を防いでハリを保つビタミンC。1本喫煙ごとにレモン半個分失われます。

白くて健康な歯

たばこに含まれるタールで歯の着色汚れがひどくなり、歯周病リスクも高まります。