

# ほけんだより

5月

足柄高等学校

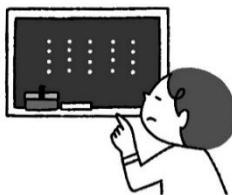
保健室

令和7年5月2日

新年度がスタートして、1ヶ月が過ぎました。慣れてきた一方で、忙しさや緊張でまぎれていった体や心の疲れが出てくる人もいることでしょう。疲労回復の特効薬はなんといっても「睡眠」です。疲れたなど感じたら早めに布団に入り、疲れをためないようにして『元気』を充電しましょう!!

## 日常生活で不便や不安を感じることはありますか？

★気になること、保健室でも気軽に相談してね★



黒板の文字が  
小さくて見にくい



チョークの色が  
見分けにくい



机とイスの高さが  
あってない



疲れが抜けない、  
人間関係で困っている

がつびよう

## 「5月病」ってなんだろう？

この時期、耳にすることがある「5月病」は、じつは正式な病名（医学用語）ではありません。学校や職場で、新年度からの人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、ゴールデンウイークなど長めの休日をきっかけにして現れやすい…そんな理由からこう呼ばれているようです。

●身体的な症状…頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまいなど



●精神的な症状…やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じるなど



これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かす…自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体をいやすようにといいですね。



### 5月の保健行事

健 康 診 断 続きます



★5月 8日(木)内科検診(2年生)9:00～:体操服必要

★5月 13日(火)尿検査2次(精密検査者・1次未提出者)

→登校後すぐ、保健室まで提出

★5月 15日(木)歯科検診(全学年)9:00～

→歯みがきをしてくること!!



★5月 16日(金)結核検診(1年生)9:00～:体操服必要

★5月 30日(金)尿検査3次(精密検査者・1次未提出者)

# スマホの「沼」にご用心



どうが 動画、ゲーム、音楽、  
SNS…など、スマホは樂  
しいですよね。でも、長  
時間ズルズルと使い続ける  
と、その「樂しい沼」から抜  
け出せなくなっちゃうかも!? そんなスマホ依存症  
の他にも、さまざまトラブル発生の危険もあります。スマホと上手に付き合うために、家族とも話し合って「ルール」を決めるのがおすすめです。

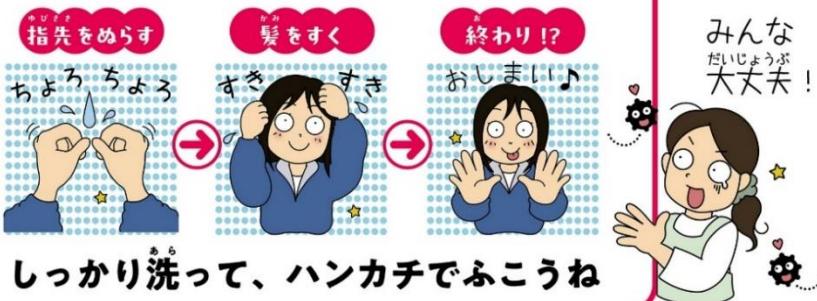
## ① 使用時間のルール

## ② 課金（有料アイテムなど）に関するルール

## ③ 他人の悪口や批判を流さない

## ④ 自分や友達の情報（住所や電話番号、学校名、写真など）をよく知らない人に伝えない

## まさかの手洗い実態!?



ハンカチでふく までが 手洗い です

## きょうしつ 教室のドアやトイレのレバー…

いろいろなものを触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いは大切ですね。洗った後ハンカチで拭いていますか？手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐバイ菌だらけになってしまいます。服で拭くのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいに拭き取れません。

## △結果から振り返ってみよう△

健康診断が終わると、みなさんの身長や体重、「あらためて病院で診てもらってくれ下さい」などの『受診のすすめ』を渡しています。体の様子を確認したり、具合が悪いところの治療を勧めたりするものです。普段の生活を振り返るきっかけにもなります。視力検査の結果がB,C,Dだった人は、スマートフォンやパソコンを長時間使っていませんか？歯科検診でむし歯が見つかった人は、食事のあとは歯をみがいていますか？普段の生活習慣を見直し、できることから改善してみましょう。診断結果は、今体に違和感がなくても今後の病気になる可能性を教えてくれています。受診のすすめをもらったら早めに受診してください。

また、学校での健康診断は、異常の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。そのため、専門医を受診した結果、「異常なし」と診断される場合があります。ご理解ください。



せんもんい