

# ほけんだより

## 5月



足柄高等学校

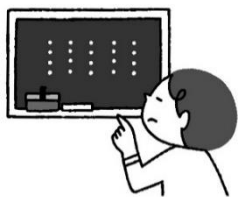
●保健室●

令和7年5月2日

しんねんど かげつ す な いっぱう いそが きんちょう からだ こころ  
新年度がスタートして、1カ月が過ぎました。慣れてきた一方で、忙しさや緊張でまぎれていた体や心の  
つか で ひと ひろうかいふく とっこうやく すいみん つか かん  
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。疲れたなと感じたら  
はや ふとん はい つか げんき じゅうでん  
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せんか？

★気になること、保健室でも気軽に相談してね★



こくばん もじ  
黒板の文字が  
ちい みに  
小さくて見にくい



チョークの色が  
み わ  
見分けにくい



つくえ たか  
机とイスの高さが  
あってない



つか ぬ  
疲れが抜けない、  
にんげんかんけい こま  
人間関係で困っている

がつびょう

## 「5月病」ってなんだろう？

じ き しみ がつびょう せいしき びょうめい いがくようご がっこう しょくば  
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、  
しんねんど にんげんかんけい へんか つか しんしん えいきょう がつ はい ぜんご  
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  
な が きゅうじつ あらわ りゅう よ  
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  
たいせつ す おんがく き ふろ はい すいみん おお からだ うご  
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するとい  
いですね。



## 5月の保健行事

けん こう しん  
健康診断  
まだまだ  
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



動画、ゲーム、音楽、SNS…など、スマホは楽しいですね。でも、長時間ズルズルと使い続けると、その「楽しい沼」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、さまざまな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!?



しっかり洗って、ハンカチでふこうね

みんな  
だいじょうぶ  
大丈夫!?

ハンカチでふく までが 手洗い です

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。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ださい」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。

