

元気だより 5月号

令和元年.5.17 岡山県立水島工業高等学校 保健室

新学期が始まって1ヶ月半が過ぎました。体や心の疲れは出ていませんか？

この時期にみられる体・心の疲れによる体調不良は「5月病（正式な病名ではありません）」とよばれることもあります。新年度からの環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスの影響が5月に入る頃から現れることが多いからです。



6月の定期健康診断日程

4月から実施してきた定期健康診断も、残すところあと3日となりました。眼科検診の日程が変更になりましたので、確認をお願いします。また、健康診断に向けて体調を整えておいてください。

検診項目	実施日	対象	時間
歯科検診	6 / 6 (木)	全学年	13:15~
耳鼻科検診	6 / 14 (金)	該当者	13:30~
眼科検診	*注 6 / 20 (木)	該当者	13:30~

*注：当初は5月30日を予定していましたが、6月20日に変更になりました。



健康診断の結果について



健康診断の結果、精密検査・治療の必要のある人へ治療指示書を渡しています。

早めに病院へ行って、検査・治療を受けてください。

精密検査・治療が終わったら、治療指示書を保健室に提出してください。

また、ふだんの生活も振り返ってみてください。黒板の文字が見えにくかったり、遠くの物が見えにくかったりしていませんか？日頃のスマホの使い方も影響しているかもしれません。画面から目を離して使うようにしましょう。また、長時間の使用も視力低下につながるため、使用時間を決めて、休憩しながら使用しましょう。

ごがつびょう 5月病!? と思ったら…

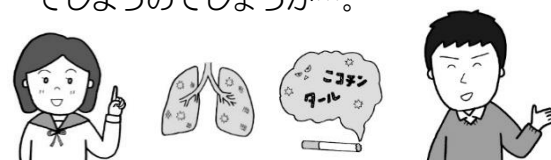
5月病には、【頭痛・腹痛・食欲がない・めまい】などの身体的な症状と、【やる気が出ない・イライラする・不安やあせりを感じる】などの精神的な症状があります。「もしかして5月病かも…？」と思ったら、無理をせず、はやめに心と体の充電をしましょう。

- 生活リズムを崩さないように気をつける。
- しっかり食べて、ぐっすり寝る。
- ゆっくりお風呂に入る。
- 好きな音楽を聴くなど、自分が「こうすると落ち着く」と思うことをする。
- 予定を立てて、楽しみをつくる。



ホントに吸いたい? 5月31日は「世界禁煙デー」です

日本では未成年者の喫煙が法律で禁じられているのは、みなさんもご存じのとおりです。しかし、それでもタバコを吸ってしまう人がいることも事実です。では、どうして吸ってしまうのでしょうか…。



友だちにすすめられたから…
タバコを吸うと痩せられるって聞いたよ♪
タバコを吸っている姿がカッコイイ!

タバコには
こんなに
デメリットが!

- ⊖ ガン・心筋梗塞・動脈硬化などの病気の原因になる。
- ⊖ 喫煙を始めた時期が早いほどガンになるリスクや、ニコチンへの依存度が高くなる。
- ⊖ 周りの人の健康にも害がある。
- ⊖ お金がかかる（タバコ代・治療費）

タバコって、本当はね…

タバコを吸っている姿がかっこよく見えるのは、広告でそのようなイメージを作っているからです。また、吸うと痩せるのは食欲がなくなったり、胃腸を悪くしたりすることが原因です。

こうしたことを知っておけば、友だちにすすめられても断りやすいのではないのでしょうか。「今は吸わない」だけでなく、成人後も「ずっと吸わない」ことを心がけてほしいと思います。

これから夏に向けての健康管理について

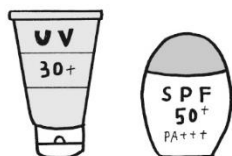
これから夏に向けて、紫外線・虫による健康トラブル・熱中症など、気をつけることが様々あります。これらの時季に、注意することを載せていますので、確認して各自で予防をしましょう！

今から始める！紫外線対策！

「強い紫外線」と聞くと真夏のギラギラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、紫外線は5月～8月にかけてもっとも強くなると言われています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』など、とくに気になることがある人は、この時季から紫外線対策を始める必要があるのです。

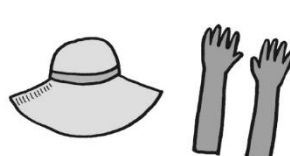
☆日焼け止め…

用途(日常生活/外出)や
体質に応じて選ぶ



☆日焼けしにくい服装…

襟付き・長袖、帽子、
アームカバーなど



☆日傘…

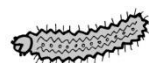
UV加工された
黒いものがおすすめ



ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりません。これから梅雨どきになりますが、どんよりした天気でも油断は禁物。対策は欠かせませんよ！

虫による健康トラブルについて

これから夏にかけて、海や山でのレジャーなど自然と触れ合う機会が増えると思いますが、同時に虫たちが活動的になる時季でもあります。例として近年問題となったものを紹介します。



●チャドクガ

幼虫・成虫ともに毒針毛があり、触れてから2～3時間で赤く腫れ上がって痒くなり、発熱やめまいが起こることもあります。

●マダニ

ヒトの皮膚を咬んで血を吸う際に様々な感染症を媒介します。また、いったん咬みつくと1～2週間ほど離れません。

●セアカゴケグモ

メス(体長1cm前後、オスよりも大きい)だけが毒を持ち、咬まれた部位に激しい痛みを感じます。さらにその後、腫れ、痛み、発汗、発熱などの全身症状が現れます。



虫による健康トラブルを予防するには『**草むらに入らない**』『**長袖・長ズボンを着用する**』『**草の上に直接座らない**』『**虫除けスプレーを使う**』などの対策が有効です。

知って防ごう！熱中症！

5月に入り、だんだんと暑い日々が続いていますね。5月だからといって気を抜いてはいけません！日差しの強い中や気温の高い中での室内競技など、暑さになれる前の今だからこそ危険です。熱中症予防について、確認しましょう！

毎朝の体調チェック！

調子の悪い時は、
無理をしない！



こまめに水分補給！
塩分も忘れずに！

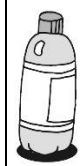
体調不良の後などは、
軽めの運動から始め、
徐々に慣らしていく



適宜休憩
をとる



水分を多めに
準備する！



基本的な生活習慣をしっかりと！
睡眠をしっかりとる！
食事をきちんと3食とる！



屋外では、できる限り帽子を
かぶり、薄着にする！



心身に不安を感じたら、
早めに教員に申し出る！

熱中症は予防ができます！今年の夏も健康にのりきりましょう！