



元気だより 5月号

R4. 5. 25 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月に入る前後、ゴールデンウィークなどの長めの休日をきっかけにして現れやすいからです。



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、あと少しとなりました。健康診断に向けて体調を整えておいてくださいね。

検診項目	実施日	対象	時間
歯科検診	6 / 2 (木)	全学年	13:15~
耳鼻科検診	6 / 17 (金)	該当者	13:30~

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。

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうには思っていないですか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



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のです。使用時間を決めて、休憩しながら使用しましょう。

もしかして… 5月病!?

こんな症状はありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

「もしかして5月病かも…？」と思ったら、無理をせずのんびりと過ごして、はやめに心と体を休ませてあげましょう。また、友達や家族など、信頼できる人に話してみましょう。



- 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。



「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？

親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。



これからいろいろな経験を積み重ねていく

みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！



~これから夏に向けての健康管理について~

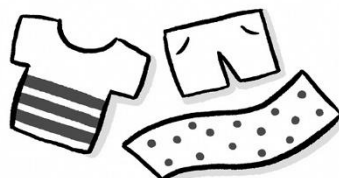


春夏の衣服におすすめの素材とは!?

5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。この時季をなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか。



衣類に最も多く使われている素材。肌触りが良く、吸湿性や通気性に優れているため、Tシャツやブラウス、下着、タオルなど幅広く使われている。



通気性がよく、涼しい着心地が特徴。



化学繊維の中でよく使われている素材。綿が混ざったものもある。最近では、汗を吸っても素早く乾いて、サラツとした着心地が続く「ドライ（速乾）Tシャツ」も人気。

虫による健康トラブルについて

これから夏にかけては虫が活発に活動する時季です。虫によるトラブルを予防するためには、「草むらに入らない」、「長袖・長ズボンを着用する」、「虫除けスプレーを使う」などの対策が有効です。以下に、例として3種類の虫について紹介しています。

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。皮膚についたら流水で時間をかけて洗い流し、症状が重くなる前に皮膚科を受診しましょう。

マダニ



ヒトの皮膚をかんで血を吸いますが、その際に「重症熱性血小板減少症候群」などのさまざまな感染症を媒介します。また、一度かみつくと1~2週間ほど離れません。発見したら無理に取らず、すぐ受診したほうがよいとされています。

セアカゴケグモ



かまれた部位は激しい痛みを感じた後に腫れ、痛み、発汗、発熱などの全身症状が現れます。医療機関での早急な診察・治療が必要です。おとなしいため、不用意に触るなどしなければかまれることは少ないようです。



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！

いつも以上にこまめに水分補給！
のどが乾いたと感じる前に！

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！

体調がよくないと感じたら、
早めに教員に申し出る！

熱中症は予防ができます！今年の夏も元気に過ごしましょう！