

保健だより 5月



令和8年5月

ゴールデンウィークはどんな過ごし方をしましたか？部活動に励んだり、遊びに行ったり、勉強したりなどそれぞれが有意義な時間を過ごせたと思います。今月は一学期中間考査があります。連休での疲れを持ち越さないようにしっかり休息をとりつつ、テストに向けて学習を計画的に進めましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

★教育相談室の利用について★

教育相談室の三橋和枝先生スクールカウンセラーの相談日をお知らせします。生徒はもちろん、保護者の相談もOKです。

悩みを他の人に聞いてもらうことで気持ちが楽になることもあります。もちろん秘密は守ります。気軽に相談してみてください。

〈相談日〉14日・21日・28日 毎週木曜日

〈時間〉12:00～18:00

〈場所〉本館4階 教育相談室

〈電話〉0897-37-2735(※学校に電話して予約できます)

*スクールソーシャルワーカー(SSW)張先生に相談したい人は、保健室又は石川雄幸先生まで申し出てください。



5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいと思ったら、右の方法を試してみてください。

- ☐ モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- ☐ 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- ☐ 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

部活、本格始動。ここをチェック！

新1年生が入部して1か月あまり、いよいよ本格的なスタートの態勢が整ってきました。気候もよくなったうえ、日が延びて活動時間もとりやすくなり、運動系も文化系も張りきっていることと思います。そこで保健室からのアドバイス。以下の点について、部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。

- ☑ 道具(備品)・設備のメンテナンスはできていますか？
- ☑ 活動時間・場所は守れていますか？
- ☑ 疲れているとき、体調が悪いときに無理をしていませんか？
- ☑ (主に運動部)準備体操・整理運動をしていますか？

こうしたことがしっかり守られていないと、パフォーマンスの低下だけでなく、想定外のけがにつながります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい…部活動をがんばる目的はさまざまですが、コンディション維持がその基本になることを忘れないでください。

朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行き、排便習慣を。

そろそろ熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時期だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

☆今年赴任されて来られた先生への質問コーナー☆

山内 直枝校長先生

担当教科 → 英語

②好きなもの・得意なこと → ガーデニング・箏・三絃

③自分の特徴 → ポジティブマインド

④リラックス方法 → 自然の中でのんびりすること・目を閉じて大きく深呼吸もおすすです。

⑤生徒に一言 → 未来は無限に広がっています。「やってみよう」と一歩踏み出してみましょう。あなたらしさも大切に☆



山下 憲人教頭先生

①担当教科 → 国語

②好きなもの・得意なこと → 読書・クラシックカメラ収集

③自分の特徴 → 初対面では怖そうと思われがちですが、全くそんなことはありません。

④リラックス方法 → 入浴して大きく深呼吸 or ドライブ

⑤生徒に一言 → 巻かれながら巻き込む

佐藤 栄治先生

①担当教科 → 理科

②好きなもの・得意なこと → 星を見ること

③自分の特徴 → 人と違うことを好むことです

④リラックス方法 → 散歩

⑤生徒に一言 → 未来に向けて



門田 秀樹先生

①担当教科 → 芸術・書道

②好きなもの・得意なこと → 本物を追求していくこと

③自分の特徴 → 仕事は淡々と！

④リラックス方法 → お風呂でのんびりする

⑤生徒に一言 → 花も実も、根っこがあってこそ！



勘田 博先生

①担当教科 → 理科(化学)

②好きなもの・得意なこと → 読書・ドライブ(毎日90km走ってます)・マジック

③自分の特徴 → 一見几帳面、実はだらしない

④リラックス方法 → 寝ること

⑤生徒に一言 → 10代は伸び盛り、何でもいので熱中しよう

宮崎 美穂先生

①担当教科 → 芸術(音楽)

②好きなもの・得意なこと → ピアノ、野球観戦

③自分の特徴 → 石橋をたたいて渡るタイプ

④リラックス方法 → お風呂にゆっくり入る

⑤生徒に一言 → みんなで校歌を元気に歌いましょう♪



よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



保健室からお知らせ

・検診結果を順次個人に通知しています。なるべく早い時期に保護者の方と相談し、受診しましょう！また、受診結果を担任に提出してください。

・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、12.3Kgでした。

(5月8日現在)

・使用しなくなったCD・DVDの回収も行っています。保健室前にBOXを置いています。引き続き、ご協力よろしくお願いします。