

保健だより 5月



新学期がスタートし、一か月が経ちました。新しい環境にもそろそろ慣れてきた頃ではないでしょうか。この時期は生活リズムの変化などにより、自分でも気づかぬうちに疲れがたまるものです。睡眠時間や食事の内容など、いつも以上に体調管理に気を配るようにしましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

☆教育相談室の案内☆

新しい環境に慣れず、不安でいっぱいになり、しんどいことや疲れが出てくる時期だと思います。そんな時は、一人で悩まず相談に来てください。秘密は守ります!!

〈日にち〉16日・23日・30日 毎週木曜日

〈時間〉12:00 ~ 18:00

〈場所〉教育相談室(本館4階東側)

〈電話〉0897 - 37 - 2735 ※電話で予約できます。



あなたの心疲れていませんか?

- 腹痛、頭痛
- 集中できない
- やる気が出ない
- 食欲がない
- 起きられない
- イライラする
- すぐに涙ぐむ
- ミスが増えた
- なかなか眠れない
- 寝ている途中で目が覚める
- これまで好きだったことに興味がなくなった
- 身だしなみを気にしなくなった。 などなど

これらは「疲れ」のサインかもしれません。外で元気よく体を動かす、ゆっくりお風呂につかるなどして、疲れを取るようになしてくださいね。

ゴールデンウィーク明けは...

心身の疲れが出やすい時期です



自分に合ったリラックス方法を見つけよう

リラックスとは、心や体の緊張をほぐして、ゆったりとくつろぐことです。心身をリラックスさせるためには副交感神経を活性化させることが効果的です。人によって自分に合うリラックス方法はちがいます。

睡眠には、心身の疲労を癒し、機能を回復する必要があります。深夜まで勉強や活動をせず早く寝て早く起きて行う方が効率的です。頭もすっきりして、新しい考えが浮かぶかもしれません。いろいろやってみても心の疲れが取れない場合は、気分転換に身近な大人の人(家族・先生・スクールライフアドバイザーの先生など)に相談してみましょう!



「5月」だけど、5月じゃない?!

「五月晴れ」という言葉があります。梅雨の間に晴れたときのことですが、「5月のよく晴れた天気」という意味で使われることが多いです。5月のよく晴れた日は、日差しが強いことがあります。寒い冬を過ごしてきたみなさんの体は、暑さにまだ慣れていません。そんなときこそ、熱中症に注意! 軽い運動で暑さに体を慣らしておく、こまめに水分を摂る、運動するときは休憩するなど、熱中症予防を心がけてください。



朝食で1日をスッキリ始めよう!

☀️朝食の効果とは?

「朝ご飯、食べてきた?」「(当然のように)何も食べてない。」午前中に体調不良で保健室に来室した人からは、こんな答えがよく聞かれます。ダイエットを意識しているのか、朝食を食べないことが「いいこと」のように誤解されているとも感じます。朝食にはどんな効果があるのか、改めて見てみましょう。



- ◎脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- ◎体温が上がり、体がしっかり動くようになる
- ◎腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

朝食を食べないと脳も体もエネルギー不足になり、うまく働きません。また、不規則な食生活や排便リズムの不順は肥満につながりやすいと言われています。



☀️朝食を食べるためには?

その一方で「食べたほうがいいのは分かってるけど、なかなか…」という人も多いようです。では、どうして「食べない」「食べられない」のでしょうか。そして、どうすれば食べる習慣が作れるのでしょうか?



- ◎食べる時間がない → 早く起きる
- ◎食欲がない → 夕食を早めに取り、夜食を控える
- ◎食べるものがない → パンやバナナなど、すぐ食べられるものを用意。牛乳一杯からでもいいね。

朝早起きしてしっかり朝食を食べ、元気に登校!

これが目標ですが、部活の朝練などもあり、すぐにはなかなか難しいと思います。まずは、何も食べずに学校に来る習慣をできることから改善していけるといいですね。

始めていますか? 紫外線予防

紫外線や日焼けというと7~8月のイメージがあるかもしれませんが、実際は5月ごろから紫外線が強くなり、対策が必要とされています。【日焼け止め】SPF(紫外線防御指数)が表示されているので、外出内容や行動範囲によって使い分けます。

【服装・道具】長袖・襟付きで濃い色の服が適しています。(半袖の場合はアームカバーを)。つばの広い帽子や日傘などを併用するといっそう効果的です。



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、次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)

保健室からお知らせ

・検診結果を順次、個別に通知しています。健康診断は受けたら終わりではありません。受診が必要とされた人は保護者と相談し、早めに医療機関を受診しましょう。受診結果については、担任または保健室までお知らせください。

(*受診の結果「異常なし」となることもあります。)

- ・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、12.1Kgでした。(5月11日現在)
- ・使い捨てコンタクトレンズの空ケースと不要になったCDの回収を行っています。回収BOXは保健室前に置いてあります。引き続き、ご協力よろしくお願いします。

