

◇病気の早期発見早期治療に心がけよう

【今月の安全目標】

◇宿泊行事における安全対策を確認しよう

# 保健だより



疲れはたまっていま  
せんか？ここ最近体調不良を  
訴え、来室する人が目立ちます。特に  
腹痛、悪心が目立ちます。特徴的なことは、嘔吐  
する人が多いこと。きっと 4 月からの疲れと気候  
の寒暖差に体がついて行かず体調を崩しているの  
だと思います。問診をすると、「食欲がなかった」「夜  
眠れなかった」といった声が多いですね。テストも終  
わりホッとしている皆さん、今の季節は暑すぎ、ず寒  
すぎず、新緑もきれいで快適な、何をするにもいい  
季節です。好きなスポーツをしたり、趣味  
や興味をもったことに取り組んでみたり。  
『ほどほどに熱中できる』ことで、う  
まくストレスを解消したいものです  
ね。さああなたは何をする？

バランスをとって



## 暑さへのからだのならし方 ～「暑熱順化」って？～

からだ暑さになれることを暑熱順化といいま  
す。梅雨明け直後は暑さになれていないため、  
熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑  
熱順化を完成させておきましょう。



ならし方 その①  
汗をかく習慣を  
つけておく  
こまめに汗をかくと、  
汗腺の機能が高まりま  
す。すると、汗が早く  
たくさん出るようにな  
り、熱を逃がす能力が  
上がります。暑さに当  
たって汗をかく習慣を  
つけておきましょう。



ならし方 その②

運動をする  
まずは、短時間の軽い  
運動から始め、徐々に  
内容や時間、量などを  
調節していきます。水  
分補給もかかさないう  
にしましょう。



これも大事！  
体力をつけておく  
暑くなってくると体力  
が低下しやすくなりま  
す。早寝早起きなどで  
十分に睡眠時間をとり  
また、栄養バランスの  
よい食事を心がけるな  
ど、体力をつけておき  
ましょう。

新学期が  
スタートして  
1か月...

学校生活で 不便に感じること や  
気になること はありませんか？



黒板の字が見えにくい



人間関係が  
うまくいかない



チェックしてみよう！

- ☐ 友だちと仲良くできてる？
- ☐ 先生との関係は大丈夫？
- ☐ 朝食食べてる？
- ☐ 夜、熟睡してる？
- ☐ うんち、出てる？
- ☐ 部活と勉強の両立できてる？
- ☐ 体調は？
- ☐ 黒板の字、見えてる？
- ☐ 給食、完食してる？
- ☐ リフレッシュする方法はある？

健康診断 実施中・・・

受診・治療をすすめられたら、



早めに病院へ行ってみましょう。

健康診断が終わる毎に、治療  
のお勧めの用紙を配付してい  
ます。もらった皆さんは時間  
を見つけて早急に受診しまし  
ょう。特に心電図異常や歯(お  
し歯や歯肉炎)についてはで  
きるだけ早めに受診してくだ  
さいね。今年度は特に歯の治  
療率 up を意識して呼びかけ  
ていきます！

つぶやき

内科検診時にあれ？って思ったこと  
があります。読書をして静かに待っていた  
皆さん、素晴らしいな～って感心していま  
した。そこに校医の先生が来校され・・・  
しーん・・・????「あれ？「こんに  
ちは」は言わないの???」って思ってし  
まいました。静かに待つこと＝挨拶しない  
っておかしいですよ？挨拶は人としての  
マナーではありませんか？まだまだ健  
診は続きます。挨拶しましょうね。

# パワフルやとみ 100%

心も体も元気な弥中生徒を目指して、保健委員会から皆さんへ身近な健康情報をお知らせします！  
今回は「5月病」とストレスについて調べました。5月も終わりですが「6月病」という言葉もあるそうですよ。

## 5月病ってなに？

5月病とは、新しい環境への期待がありやる気があるものの、その環境に適応できないでいる人によってはうつ病に似た症状がしばしば起きること。

特にゴールデンウィーク明けに起きることが多いです！



真面目な人になりやすいです！自分を追い込みすぎないようにしましょう！

3年D組保健委員会

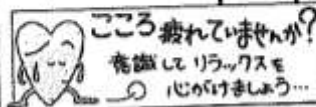
## 5月病にかからないためには？

- ① ストレスを溜めない。  
しっかり自分の意見を発信しよう！
- ② 張り切りすぎない。  
肩に力を入れないように！  
冷静に行動しよう！
- ③ 休みの日の過ごし方。

生活習慣大事！



お朝を



3年B組保健委員会

## ストレスって何？

＜ストレスとは＞

外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態のこと。

- ・外部からの刺激はたくさん、  
・不安・悩み・天候・騒音  
・病気・睡眠不足・人間関係 などなど

＜ストレスサインに気づこう！＞

ストレスにはサインがあります。体調をくずしたり、気持ちが不安定になることです。しかし、ストレスのサインは人によって異なります。なので自分特有のストレスサインを見つけ、気づいたら気分転換などをし、解消することが大切です。

3年A組保健委員会

## ストレス解消法あれこれ

### Q1 ストレスとは？

生体に外傷・中毒・寒冷・伝染病・精神的緊張などの刺激が加わった時生体の示す反応。

### Q2 ストレス解消法

その1 太陽の光を浴びる

その2 紙にストレスの原因を書く

その3 音楽を聴く

その4 香りでリラックス

その5 寝る

自分に合った解消法を見つけよう！！



3年C組保健委員会