

# ほけんたより

5  
月

令和6年5月16日  
流山市立東深井中学校  
保健室

新年度が始まって、1ヶ月経ちました。1年生は部活動が本格的に始まりましたね。2年生は来週いよいよ林間学校です。3年生は少しずつ進路について考える時期でしょうか。毎日頑張っていると、知らず知らずのうちに疲れがたまっているかもしれません。ぼーっとする時間を作ったり、早めに寝るようにしてみたり、ときどき意識して休憩をしてくださいね。



## \* 5月の保健目標: 病気を治療しよう \*

健康診断が続いている。昨日、眼科検診がありました。普段から当たり前のように使っている「眼」ですが、「眼精疲労」という言葉があるとおり、眼も疲れがたまります。例えば、視力が下がっているままだと、眼を細めて見ようとし、眼周辺の筋肉が凝って、頭痛を起こすこともあります。後日、視力検査の結果も含めた眼科検診結果のお知らせを配りますので、もし受け取った際は、早めに病院で診てもらいましょう。

## 健康診断の結果から 生活をふり返ろう

### 歯科検診

( 気になるところが  
あつた人 )

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



### 身体測定

( やせすぎ・太りすぎ  
の人 )

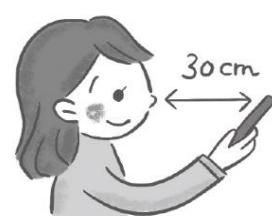
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



### 視力検査

( 視力が  
下がった人 )

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れない。



歯科検診の結果を、先週配付しています。受け取った人は、よく読んで、受診が必要な場合は、ひどくなる前に早めに診てもらってください。家庭で様子をみるように書かれていた場合は、気をつける点が書かれていますので、家でも注意してみてください。

## \*疲れ、たまっていますか？\*

「5月病」という言葉を聞いたことはありますか？ ゴールデンウィークが終わって、なんとなく体調が優れなかったり、気分が優れなかったりすることをいいます。そんな症状がある人、それは十分に頑張った証拠です。頑張ったら、その分疲れるのは誰にでもあることで、当たり前のことです。しっかり休養してくださいね。人にはそれぞれ個性があるように、疲れやすさや感じ方は違います。「今、自分はどんな状態かな？」と、自分の体や心と向き合ってあげてくださいね。

### それ、心や体からの SOS、かも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまっている時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

### 気分を変えて リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

#### 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



#### がんばりすぎない

新しいことがすぐできないのは当たり前。「～できなくちゃ」～しななくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



#### 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができる、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。

#### 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



#### 一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

## \*熱中症に注意しましょう\*



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなったりは熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに

慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。



#### 熱中症予防の ポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

5月後半も、気温の高い日がありそうなので、十分に気をつけてください。



