



令和7年5月
流山市立南流山中学校
保健室

5月も半分が終わりました。みなさん、体調や気分はどうですか？ よく「5月病」と言われるとおり、5月は気持ちさがり気味だったり、疲れが出たりする時期です。そんなときは、睡眠時間をしっかりとるようにしてください。また、自分の好きなことをしたり、落ち着ける時間を作ったり、自分自身を労るようにしてください。3年生はいよいよ修学旅行ですね。楽しんできてくださいね。今月もみなさんが元気に過ごせますように！



●5月の保健目標：自分の健康状態を知り、病気の治療をしよう●

5月も健康診断が続きます。健康診断の結果、異常があった場合には結果のお知らせをお渡しします。（異常がない場合は、お知らせはありません。）もし、結果のお知らせを受け取った際は、お家の人と確認し、受診報告書の提出をお願いします。年に1度、自分の体を知る機会です。普段、なかなか病院に行く機会がない人も、これを機に診てもらえるといいですね。

＼ 保護者の方へ ／

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の
「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。

自分の体を一番大切にできるのは、自分自身です。そのためにも健康診断は大事です。
5月も眼科検診や尿検査があります。ご協力よろしくお願いします。

●熱中症に気をつけよう●

今年は5月から夏日となる日もあり、熱中症には十分に気を付けてほしいです。そもそも熱中症とはどのような状態なのでしょう？ 医療機関において症状により、「熱けいれん」「熱失神」「熱疲労」「熱射病」と分類され、それをまとめて「熱中症」と呼びます。特に「熱疲労」「熱射病」が疑われる場合は、医療機関での処置が必要となることもあります。そうなる前に、早め早めに涼しい場所で休む・経口補水液を飲むなどの対応をしましょう。

熱けいれん・熱失神…めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、こむら返り
熱疲労…頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下
熱射病…意識障害、けいれん発作

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



●気持ちが疲れていませんか？●

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

体だけでなく、心も疲れが出やすい時期です。自分に優しくしてあげましょう。悩みは人に話すことで、悩みを「離す」ことにつながります。一人で抱え込まないで、話してみてくださいね。