

ほけんだより 5月

2024.5.1 東海大学附属静岡翔洋高等学校・中等部 保健室

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しい爽やかな風が吹くこの時期は、運動するととても気持ちいいですね。でも体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動するときはこまめな水分補給を忘れずに、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

5月の健康診断はコチラ！

日時	項目	対象	お知らせ
5/10(金)	朝	2回目尿検査 (保健室) ・4/18(木)未提出者 ・再検査者	持ち物:採尿 ※登校後すぐに保健室へ提出
	15時半～	身体測定予備日 (保健室・理事長室) ※16時 SB 乗車生徒優先	持ち物:メガネ・コンタクト その他:制服で可
5/15(水)	1～3時間目 内科検診 (1階会議室)	高2	持ち物:体操服
5/29(水)	13:00～ 13:45	耳鼻科検診	中等部・高1抽出者 問診票より抽出する

- ★尿検査・身体測定を上記の日程で受けられない生徒は、後日ご家庭で医療機関を受診していただきます。
- ★その際の費用は自費となりますので、了承ください。



- ★学校医検診(内科・耳鼻科・眼科・歯科)は、経過観察や受診が必要な生徒のみ結果を配布します。
- ★夏休みなどを利用して必要時受診してください。

GW明けは五月病に要注意！

1. 5月病とは

春は進学や進級など、環境の変化が大きく忙しい季節です。4月後半から5月にかけての連休で少し落ち着きますが、「学校に行きたくない」「なんとなく体調がよくない」「勉強に集中できなくなった」など、大型連休のあとに心身に不調を感じる状態を五月病といいます。(病名ではありません。)



2. こんな症状ありませんか？

- ◆頭痛やめまいなどの症状がある
- ◆気分が落ち込みやすい
- ◆身だしなみに気をつかうのが面倒になった
- ◆夜なかなか寝付けず、睡眠不足が続く
- ◆他人と関わる意欲がなくなった
- ◆学校に行くことが辛くなった
- ◆失敗が増えたり、集中力が低下した
- ◆趣味に興味を示さなくなった
- ◆食欲が低下した
- ◆不安・焦り・苛立ちを感じる



3. 五月病になりやすい人は？

- ◆責任感・正義感が強い
- ◆理想が高く完璧主義
- ◆自分の気持ちを抑えがち



4. 予防と対策 ……ストレスと疲労をため込まないこと！

- 1) 趣味を楽しむ（好きなことに熱中するときはセロトニンが活性化）
- 2) 運動でリラックス（ほどよい運動は緊張がほぐれる）
- 3) 食事でセロトニン分泌アップ（バナナ、乳製品、大豆製品、サツマイモ、いわし、雑穀などがオススメ）
- 4) 生活リズムを整える
- 5) 就寝前はデジタル機器を見ない（睡眠不足は疲労蓄積の原因になる）
- 6) 悩みは抱え込まず、外に出す



セロトニンとは？

- ★人間の睡眠や食欲に大きな影響を与え、ストレスによるイライラを抑えて心身の安定や心の安らぎなどにも関与することから、「幸せホルモン」と呼ばれます。
- ★セロトニンの主な作用には、「幸福感が増す」「緊張などのストレスを感じにくくなる」「快眠が得られる」などがあります。

