

保健だより

帝塚山学院中学校高等学校
保健室

新学期が始まって1ヶ月が経とうとしています。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。

ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした「工夫」が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。

自分に合ったストレス解消法を見つけよう！

【例えばこんな方法があります】

			
友だちに話す	部屋の 片付けをする	本を読む	ゆっくり お風呂に入る

ゴールデンウィーク前後に、心身の疲れが様々な不良として出ることを「5月病」と呼びます。正式な病名ではないものの、一般的に見ても疲れがたまりやすい時季なのです。後々に体調を崩さないよう、今のうちから休養を意識することで予防を心がけてほしいと思います。



休養の基本は、まず睡眠。夜遅くまでゲームや SNS に熱中していませんか？「今まで平気だったから・・・」と安易に考えず、環境の変化に合わせて生活習慣の向上・改善に取り組んでみてください。

健康診断のスケジュール

5月13日(木) 5, 6限目	中1・高1耳鼻科健診 (対象者のみ)
20日(木) 朝	再尿検査(再検査対象者、4月の未提出者)
29日(土) 午後	クラブ健診

※ 5月に予定されていた運動器健診は、延期します。

油断しないで！暦の上ではもう夏です



5月5日は「立夏」です。
夏が始まる日とされ、
汗ばむ日もできます。

【次のことに気を付けましょう】

★衣服は調節しやすいものを！

天気によって気温が上下しやすく、朝夕の気温差も大きい時期です。脱ぎ着できる服で調整しましょう。カーディガン等がおすすめ！



★換気をしよう！

感染症予防対策のため、実践していると思いますが、外気と室内の気温・湿度の差を少なくしましょう。



★こまめな水分補給を！

晴れた日は、夏のように暑い時もあります。
体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいので気を付けて！

