

# ほけんだより 5

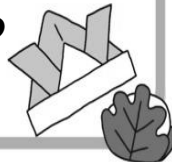
北条高校保健室  
令和6年5月

新学期が始まって約1か月が経ちました。環境が変わり、新しい出会いにワクワクすることがある一方で、緊張や不安を感じることもあったと思います。

自分では気づかないうちに、疲れやストレスをため込んでいることもあります。「体が重い」「やる気が起きない」など、いつもと様子が違うときは、一度立ち止まって自分自身の心と体の声を聴いてみてください。

## 5月の保健目標

疾病予防と  
早期発見に努める



## 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。

### 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

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



### 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。



### 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、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。



### 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。私も保健室で待っています。

イライラ

睡眠

足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだらう？」

と不思議に思えるかもしれませんが。



こんなにあった!

湯船

につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです!



- ◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- ◆ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる

- ◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる
- ◆ 寝る1~2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しましょう!



5月の予定

日時	項目	対象者
5月1日(水)	尿検査(一次)	未提出者
5月2日(木)	内科検診	3年次
5月8日(水)	尿検査(一次)	未提出者
5月21日(火)	歯科検診	2年次
5月22日(水)	尿検査(二次)	該当者
5月29日(水)	歯科検診	3年次

健康診断の結果をお知らせしています

健康診断で異常が見つかった人には、受診をお勧めする用紙を配付しています。「病院に行ったら異常なしだった」「毎年同じ結果だし…」という声を聞くことがありますが、健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものなので、そういうこともあります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあります。自分自身の健康のために、早めに受診するようにしましょう。

